MAGAZYN *razem z dodatkami*

s. Małgorzata Chmielewska: Czas wyjść ze swojej bańki str 18-19
● Dziecko zabija dziecko str. 6, 22 ● Maryla Rodowicz: Jestem osobą, która się szybko podnosi str. 24-25
PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów**

Kurier Poranny

Piątek–Niedziela
19–21.12.2025

www. poranny.pl

Nr. 246 (10643)
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Przełom w chirurgii wątroby. Pierwsze na Podlasiu operacje z pomocą robota **str. 5**

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego, kolęduje na ukulele **str. 8-9**

Wymień sztuczną choinkę na żywą. Na chętnych czeka 100 jodeł i 100 świerków **str. 2**

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

Mimo że na wózkach, to za Jagą jeżdżą po całym kraju
STR. 12-13

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Astronauta Sławosz Uznański-Wiśniewski odwiedził Białystok STR. 4

REKLAMA 0011426168

NAJPYSZNIEJSZY NEWS:

STARE, DOBRE KUPONY WRÓCIŁY DO MAKA.

Znajdziesz je teraz w gazecie – wybierz swój kupon i wpadaj po ulubione smaki!

10,00 zł

najniższa cena z 30 dni przed promocją: 17,20 zł

Cheeseburger
+ małe frytki
+ mały napój

© 2025 McDonald's.
Oferta obowiązuje w dn. 2.01.2026-28.02.2026 i nie dotyczy restauracji na terenie lotnisk im. F. Chopina w Warszawie oraz im. L. Wałęsy w Gdańsku.

eprasa.pl b30b034477

Uwaga Czytelnicy – we wtorek świąteczne wydanie magazynu, a w nim m.in.:

- Na wigilijnym stole leżały... bobry, czyli o wigilijnej wieczerzy w pałacu Jana Klemensa Branickiego
- Do świątecznego stołu zasiada u nich 30 osób! Najstarsza rodzina zastępcza w Białymstoku powstała 50 lat temu
- Jak wyglądają święta w Czechach – kraju, w którym wielu mieszkańców deklaruje ateizm?

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 85 875 07 30, bok.prenumerata@polskapress.pl

Wymień sztuczną choinkę na żywą. Czeka 100 jodeł i 100 świerków

Białystok
opr. red

Po raz kolejny mieszkańcy Białegostoku będą mieli okazję otrzymać naturalną choinkę i jednocześnie zadbać o środowisko. W najbliższą sobotę odbędzie się szósta edycja „Akcji Choinka", w której Miasto przygotowało 200 drzewek do rozdania białostoczanom.

100 świerków pospolitych i 100 jodeł kaukaskich będzie czekało na mieszkańców Białegostoku, którzy w sobotę (20 grudnia) przyjdą na plac przed katedrą na Rynku Kościuszki. „Akcja Choinka" rozpocznie się o godz. 10.00 i potrwa do wyczerpania przygotowanej puli. Liczy się kolejność zgłoszeń.

– Co roku akcja wymiany choinek sztucznych na żywe cieszy się zainteresowaniem mieszkańców i dlatego ją kontynuujemy. Zapraszam w sobotnie przedpołudnie na Rynek Kościuszki wszystkich, którym zależy na żywej choince i na ochronie środowiska – mówi prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

Sposób na otrzymanie naturalnej choinki jest bardzo prosty. Każdy kto przyniesie sztuczną choinkę lub niewielki elektroodpad, który nie przekracza wymiarów 60 cm, otrzyma żywe drzewko w doniczce. Po okresie świątecznym będzie można posadzić takie drzewko w ogródku. Oddane przez białostoczan sztuczne choinki zostaną rozebrane na części, a elementy nadające się do recyklingu będą ponownie wykorzystane.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ/ARCHIWUM

Akcja wymiany choinek sztucznych na żywe co roku cieszy się dużym zainteresowaniem białostoczan

Świąteczne jarmarki i spotkania wigilijne

Suwałki, Łomża
Anna Gryza-Aneszko

Od piątku, 19 grudnia, rusza świąteczny jarmark w Suwałkach. Jego zwieńczeniem będzie miejska wigilia. Oba wydarzenia po kilku latach wracają na Plac Marii Konopnickiej. Jarmark i miejskie spotkanie wigilijne odbędą się także w Łomży.

Od piątku do niedzieli na Placu Marii Konopnickiej w Suwałkach odbędzie się Jarmark Świąteczny. W piątek i sobotę, 19 i 20 grudnia, stoiska będą czynne w godzinach 10-20 natomiast w niedzielę, 21 grudnia, od godz. 10 do 16. Uroczyste otwarcie odbędzie się w piątek o godz. 17.

Na kiermaszu pojawią się lokalni twórcy i rzemieślnicy oferujący rękodzieło, ozdoby świąteczne, regionalne wyroby oraz świąteczne smakołyki. Wśród asortymentu znajdą się również dekoracje i prezenty związane z tematyką Bożego Narodzenia.

Zwieńczeniem trzydniowego jarmarku będzie Wigilia Miejska, zaplanowana na niedzielę, na godzinę 14. Wydarzenie, jak co roku, ma charakter otwarty i bezpłatny. Wigilia Miejska stanowi wspólne spotkanie mieszkańców w świątecznej scenerii i jest jednym z najważniejszych wydarzeń grudniowych w Suwałkach. Po kilku latach świąteczne wydarzenia wracają na Plac Marii Konopnickiej.

– W ostatnich latach Wigilia Miejska była organizowana w hali Ośrodka Sportu i Rekreacji. Chcemy też żeby Jarmark Świąteczny wyglądał inaczej, a on w hali praktycznie nie funkcjonował. Były wystawione stoiska, ale to słabo wyglądało. Popatrzyliśmy co dzieje się w innych miastach i doszliśmy do wniosku, że trzeba go zrobić w bogatszej, ciekawszej formie. Wigilia też ma swój urok na placu, w hali to już nie to samo. Także wracamy na Plac Marii Konopnickiej. Mam nadzieję, że pogoda nam dopisze. Pośpiewamy kolędy, przełamiemy się wspólnie z mieszkańcami opłatkiem, poczujemy świąteczną atmosferę – zaprasza Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Podczas wigilii nie zabraknie występów artystycznych, wspólnego śpiewania kolęd, świątecznego poczęstunku oraz wizyty Mikołaja.

W tym samym czasie Stary Rynek w Łomży ponownie stanie się sercem świątecznych wydarzeń. W weekend odbędzie się tam Bożonarodzeniowy Jarmark „Ogrzej się z MPEC Łomża", organizowany przez Miasto Łomża i Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych, przy wsparciu Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej w Łomży.

Podczas jarmarku na odwiedzających czekać będzie bogaty program pełen muzyki, widowisk i atrakcji dla całych rodzin. W pierwszym dniu nie zabraknie koncertów młodych artystów, widowiskowych korowodów i świątecznych animacji dla dzieci, w tym możliwości kontaktu z Mikołajem.

Odbywać się będzie także quiz świąteczny z wyjątkową nagrodą – wycieczką do Wioski Świętego Mikołaja w Rovaniemi w Finlandii, w której zwycięzca wraz z opiekunem będzie mógł spotkać Mikołaja i uczestniczyć w licznych atrakcjach. Pierwszy dzień zakończy się spotkaniem z prawdziwym Mikołajem z Laponii.

Drugi dzień jarmarku skoncentruje się na lokalnych tradycjach i wspólnym przeżywaniu przedświątecznej atmosfery. W programie znajdą się widowiskowe parady, wspólne kolędowanie, przekazanie Betlejemskiego Światła Pokoju oraz Łomżyńska Wieczerza Wigilijna, podczas której mieszkańcy będą mogli spotkać się przy wspólnym dzieleniu się opłatkiem.

Przez cały czas trwania jarmarku na Starym Rynku dostępne będą stoiska z rękodziełem, regionalnymi produktami, świątecznymi smakołykami i prezentami. Odwiedzający będą mogli również skorzystać z przygotowanej strefy do ogrzewania się i odpoczynku.

Wydłużone godziny pracy wydziału komunikacji

Białystok
opr. szach

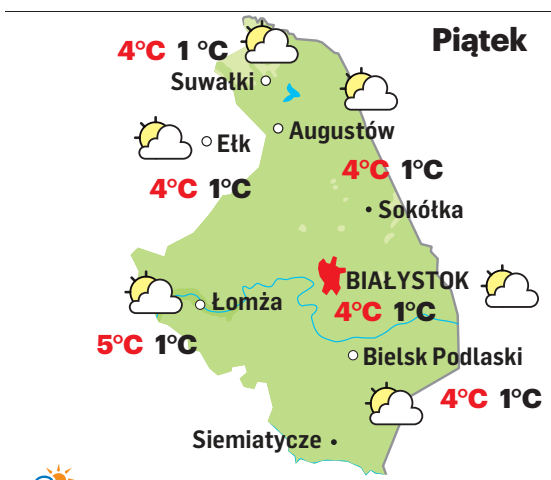
Wydział Komunikacji Starostwa Powiatowego w Białymstoku będzie czynny dłużej. W poniedziałki 22 i 29 grudnia referat mieszczący się przy ul. Borsuczej 2 (budynek A) będzie czynny o dwie godziny dłużej ,tj. w godzinach 8-18, a we wtorek 30 grudnia – od 7.30 do 17.30 (dodane godziny to 15.30-17.30).

W wydłużonych godzinach pracy będzie można załatwić wszystkie sprawy związane z rejestracją pojazdów. Zmiana godzin nie dotyczy filii wydziału w Łapach. Płatność w wydłużonych godzinach pracy będzie możliwa tylko kartą. Przed wizytą w wydziale warto sprawdzić kompletność dokumentacji. W czasie oczekiwania w kolejce urzędnicy zalecają wypełnić wniosek.

– Przerwa świąteczna to wyłączenie z pracy wydziału na trzy dni. To nawet ok. 1800 rejestracji, dlatego kolejny raz wydłużamy godziny pracy Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Białymstoku, aby pomóc mieszkańcom i rozładować kolejki – mówi starosta Jan Bolesław Perkowski. – Dziękuję pracownikom, którzy w tym czasie będą pracować dłużej. To piękna postawa z sercem do ludzi.

Warto przypomnieć, że Wigilia Bożego Narodzenia jest od tego roku dniem ustawowo wolnym od pracy.

Pogoda w regionie



Sobota
dzień MIN 4°C MAX 5°C
noc MIN 2°C MAX 3°C

Niedziela
dzień MIN 1°C MAX 3°C
noc MIN -1°C MAX 1°C

meteoprog Źródło: meteoprog.pl

19 GRUDNIA 2025

Dziś 353. dzień roku.
Do sylwestra pozostało 12 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.38, zachód o godzinie 15.11. Dzień będzie trwać 7 godzin i 33 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 23 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 11 sekund.

Imieniny dziś obchodzą:
Gabriela, Urban, Dariusz

KALENDARIUM

1843
Ukazała się Opowieść wigilijna (oryginalny tytuł A Christmas Carol, dosł. Kolęda bożonarodzeniowa) Charlesa Dickensa z ilustracjami Johna Leecha. Pierwszy nakład wyniósł 6 tys. egzemplarzy i został wyprzedany w ciągu trzech dni.

1982
Rada Państwa uchwaliła zawieszenie stanu wojennego z dniem 31 grudnia.

1989
W Łazach w województwie śląskim odnotowano krajowy rekord temperatury maksymalnej w grudniu (plus 20,4 st. C).

2009
Papież Benedykt XVI złożył podpis na dekrecie o heroiczności cnót Jana Pawła II oraz na dekrecie o męczeństwie księdza Jerzego Popiełuszki.

eprasa.pl b30b034477

REKLAMA 0211422819

eprasa.pl b30b034477

Samorządowcy z regionu przełamali się opłatkiem

Samorząd
Tomasz Maleta

Życzę nam wszystkim normalności, dobroci oraz twórczego niepokoju, który prowadzi do działania – życzył abp Józef Guzdek, metropolita białostocki. W Operze i Filharmonii Podlaskiej na opłatku spotkali się w czwartek wójtowie, burmistrzowie, prezydenci, radni, urzędnicy, służby mundurowe...

Spotkanie wigilijne po raz drugi wspólnie zorganizowali wojewoda podlaski, marszałek i prezydent Białegostoku.

– Jest to dla mnie ogromna radość, że mogę się z państwem spotkać. Wszak wiele lat współpracowaliśmy tutaj w samorządzie podlaskim – mówił minister rolnictwa Stefan Krajewski. Dodał, że dzisiaj jest mnóstwo zadań i wyzwań, które wspólnie chcą przeprowadzić rząd i samorząd. – I to się udaje. I za to dziękuję. Ta dobra współpraca między rządem i samorządem musi być, jeśli chcemy coś zrobić – podkreślił szef podlaskich ludowców.

Wojewoda swoje wystąpienie zagaił od cytatu ze Zbigniewa Herberta: „Niechaj w Wigilię każdy się dowie, że ktoś o nim ciepło pamięta". – To od nas – osób pełniących funkcje publiczne zależy, co zrobimy z językiem debaty. Czy będziemy używali go do tego, by budować naszą małą ojczyznę i ojczyznę, czy będziemy używali go do tego, by kogoś zniszczyć i pokonać – mówił Jacek Brzozowski. – Te święta nie są o tym, by kogoś pokonać. Są o tym, by budować wspólnotę.

Prezydent Tadeusz Truskolaski nawiązując do cytatu z Herbarta, dodał, że stanie się on ciałem 24 grudnia, o godz. 14, kiedy część z obecnych w sali opery spotka się z osobami bezdomnymi, samotnymi, do których nikt by się nie uśmiechnął, podał dłoni czy przełamał opłatkiem.

Po części oficjalnej samorządowcy łamali się opłatkiem i kosztowali wigilijnych potraw.

FOT. UM BIAŁYSTOK/JAKUB TOMASZ GWIAZDOWSKI

Uczestnicy spotkania m.in przełamali się opłatkiem

Jak wyglądał kosmiczny lot? Opowiadał Sławosz Uznański-Wiśniewski

Białystok
Magda Ciasnowska

Astronauta Sławosz Uznański-Wiśniewski spotkał się w czwartek w Białymstoku ze środowiskiem akademickim i z uczniami. Opowiadał o wrażeniach z kosmicznej wyprawy, warunkach życia na międzynarodowej stacji kosmicznej, przedstawiał eksperymenty, które przeprowadzał w stanie nieważkości.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Sławosz Uznański-Wiśniewski odwiedził w czwartek Białystok w ramach trasy „IGNIS – Polska sięga gwiazd"

Białystok znalazł się na mapie ogólnopolskiej trasy naukowo-technologicznej „IGNIS – Polska sięga gwiazd". W czwartek do stolicy Podlaskiego przyjechał dr Sławosz Uznański-Wiśniewski – astronauta projektowy Europejskiej Agencji Kosmicznej i uczestnik misji IGNIS realizowanej na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej.

Jako pierwsza w programie była akademicka część wizyty – spotkanie ze studentami i środowiskiem naukowym. Wydarzenie rozpoczęło się w Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku od prezentacji misji IGNIS. Dr Uznański-Wiśniewski wygłosił wykład poświęcony kulisom swojej misji kosmicznej – od przygotowań, przez treningi, aż po codzienność pracy na orbicie okołoziemskiej. Studenci mieli okazję poznać zarówno techniczne aspekty lotu w kosmos, jak i bardziej „ludzką" stronę tej niezwykłej wyprawy.

– Środowisko dla astronautów jest trudne. To środowisko izolacji, dużego narażenia na stres, niebezpieczeństwo, ogromne godziny pracy i ogromne zmiany fizjologiczne w organizmie – opowiadał dr Sławosz Uznański-Wiśniewski. Głowę można było zająć sobie muzyką lub filmem.

Studenci dowiedzieli się też, m.in. jak wykonać trening w stanie nieważkości. – Nie możemy wziąć ze sobą hantli, bo latałyby razem z nami – mówił astronauta. Z pomocą idą m.in. specjalnie dostosowane do stacji kosmicznej rowery, bieżnie, gumy i ekspandery.

W trakcie spotkania zaprezentowano również wybrane polskie eksperymenty realizowane na ISS. Symbolicznym momentem było przekazanie UMB flagi oraz patcha misji IGNIS.

Później był m.in. czas dla nieco młodszych pasjonatów nauki – część edukacyjna skierowana do uczniów i nauczycieli w Euroregionalnym Centrum Farmacji. Tam zaplanowano działania popularyzujące naukę, spotkania z kołami naukowymi oraz czas na zadawanie pytań. Dzieci były ciekawe, jak astronauta będąc w kosmosie mył zęby i załatwiał swoje potrzeby, jakiemu prawu podlega się będąc „wśród gwiazd" i kim chciał zostać, gdy był w ich wieku.

Nie mogło też zabraknąć autografów i pamiątkowych zdjęć.

– Wyjeżdżam stąd z ogromną dawką inspiracji i energii, jaką zawsze dostaję od młodych ludzi i dzieci, z którymi się spotykam. Udało się nam podczas tej trasy odwiedzić całą Polskę – każde województwo. I na każdym spotkaniu brakowało miejsc. Zainteresowanie było więc ogromne. To pokazuje, jak wielką inspiracją dla młodzieży jest przemysł kosmiczny i sama misja kosmiczna – podkreślał w rozmowie z dziennikarzami dr Sławosz Uznański-Wiśniewski.

Astronauta przyznał, że liczy na to, że będzie mógł wciąż dzielić się swoją wiedzą z jak najszerszą grupą osób. – Mam nadzieję, że te osoby będą później inwestować w siebie, w swoją przyszłość i karierę. Być może niektórzy z nich będą budować nowe stacje kosmiczne, tworzyć kosmiczny sprzęt lub zajmować się kosmiczną medycyną – mówił.

Jak podkreślał, szansa na to jest, bo jego zdaniem Polska ma ogromny potencjał naukowy i technologiczny. – To wszystko zależy od tego, jak go wykorzystamy. Jak wykorzystamy potencjał młodych ludzi, polskich uczelni i sektora prywatnego, który chce budować technologie – zaznaczał.

Trasa „IGNIS – Polska sięga gwiazd" obejmuje największe ośrodki akademickie w kraju i zbliża się do finału. Ostatnie spotkanie odbędzie się 19 grudnia na Uniwersytecie Warszawskim.

Ptasia grypa w Augustowie

Augustów
Martyna Jurkowska

Przypadek ptasiej grypy odnotowano u padłych dzikich ptaków. Wykryto ją u gęsi znalezionej w Augustowie w okolicach ulicy Sajenek. Strefa objęta zakażeniem obejmuje miasto Augustów i części czterech gmin.

Jak wynika z komunikatu Powiatowego Lekarza Weterynarii w Augustowie, urzędnicy zabezpieczyli to miejsce.

Wyznaczono też strefę objętą zakażeniem obejmującą obszar w granicach administracyjnych miasta Augustów i części czterech gmin – Augustowa, Nowinki, Płaskiej i Sztabina. Wszędzie tam pojawią się również tablice informacyjne z napisem „Uwaga! Wysoce zjadliwa grypa ptaków – strefa objęta zakażeniem".

W obrębie strefy zakażenia nakazuje się m.in. utrzymywanie drobiu lub innych ptaków w odosobnieniu. Należy uniemożliwić kontakt ptaków ze zwierzętami z innych gospodarstw oraz dzikim ptactwem. Zakazane jest także organizowanie targów, wystaw, pokazów lub konkursów, gdzie są gromadzone: drób lub inne ptaki.

Wszystkie znalezione padłe ptaki powinno się zgłaszać Powiatowemu Lekarzowi Weterynarii w Augustowie lub do Wydziału Gospodarki, Komunalnej, Rolnictwa i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Augustowie pod numerem telefonu 87 643 86 22.

Cudem uniknął śmierci na torach

Białystok
Agnieszka Domanowska

Pociąg przejechał nad mężczyzną siedzącym między szynami. W szpitalu okazało się, że 27-latek miał blisko 2,5 promila alkoholu. Wyszedł z incydentu jedynie z lekkimi zadrapaniami.

Do zdarzenia doszło w środę, 17 grudnia, tuż przed godziną 23 na torowisku w pobliżu ulicy Konduktorskiej w Białymstoku. Obsługa pociągu sieciowego zauważyła siedzącego między szynami mężczyznę.

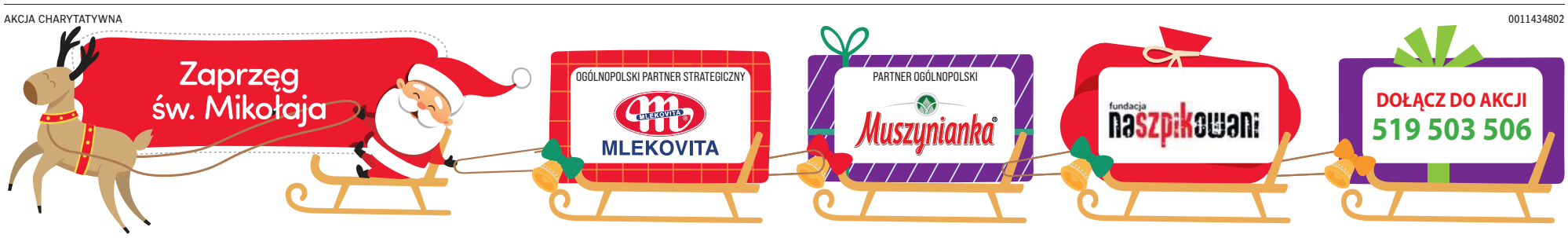
Skład kolejowy zdążył już częściowo przejechać nad 27-latkiem, zanim udało się zatrzymać pociąg. Okazało się, że mężczyzna przeżył – pojazd przejechał nad nim, nie powodując poważnych obrażeń.

Poszkodowany został przewieziony do szpitala.

– Tam stwierdzono, że w jego organizmie było blisko 2,5 promila alkoholu. Cudem uniknął śmierci na torach. Ruch pociągów nie był wstrzymywany – mówi mł. insp. Tomasz Krupa, rzecznik podlaskiej policji.

Mimo dramatycznych okoliczności, 27-latek może mówić o ogromnym szczęściu. Poza lekkimi zadrapaniami nie doznał żadnych poważnych obrażeń. Incydent nie spowodował również zakłóceń w ruchu kolejowym – pociągi nadal kursowały według rozkładu jazdy.

AKCJA CHARYTATYWNA 0011434802



eprasa.pl b30b034477

Przełom w chirurgii wątroby. Pierwsze na Podlasiu operacje z pomocą robota

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Dwa wyjątkowo trudne zabiegi onkologiczne, jeden narząd i technologia, która jeszcze niedawno wydawała się science fiction. Białostockie Centrum Onkologii jako pierwszy ośrodek w regionie wykonało robotyczne operacje nowotworów wątroby. Lekarze podkreślają, że to dopiero początek – w planach są kolejne zabiegi tego typu.

FOT. BCO

BCO jako pierwszy ośrodek w regionie wykonało robotyczne operacje nowotworów wątroby

W zeszłym tygodniu zespół chirurgów BCO przeprowadził wyjątkowo trudny technicznie zabieg u pacjenta z marskością wątroby, na tle której rozwinął się rak wątrobowo-komórkowy. Guz przekraczał cztery centymetry, a operacja wymagała usunięcia jednej czwartej narządu, który już wcześniej był niewydolny.

– W takich przypadkach kluczowe jest maksymalne oszczędzenie miąższu wątroby przy jednoczesnym radykalnym usunięciu guza. To był zabieg bardzo wymagający technicznie. Dzięki robotowi mogliśmy uzyskać lepszą hemostazę, większą precyzję i doskonałą wizualizację pola operacyjnego – podkreśla dr n. med. Kamil Safiejko, koordynator Oddziału Nowotworów Przewodu Pokarmowego Colorectal Cancer Unit w BCO.

Drugą operowaną osobą była chora z trzema przerzutami raka jelita grubego do wątroby. Jak zaznaczają lekarze, zastosowanie systemu robotycznego pozwala na bardzo precyzyjne usuwanie zmian przy możliwie najmniejszym urazie operacyjnym.

– Oczywiście, brzmi to efektownie, że chorego operuje robot, ale bez chirurga robot sam jest ślepy. To narzędzie, które ułatwia pracę operatorowi, ale jego podstawowym zadaniem jest pomoc pacjentowi. Chorzy mają mniejszy uraz operacyjny, szybciej wracają do domu, a sama operacja jest dokładniejsza – w praktyce same plusy – mówi dr n. med. Maciej Wasilczuk, chirurg BCO.

Jak podkreśla dr Wasilczuk, są to zabiegi o charakterze pionierskim. – To bardzo duży krok dla naszej placówki – i w skali kraju również. W Europie i na świecie roboty są stosowane, choć niekoniecznie do tego typu operacji wątroby. Są to zabiegi pionierskie, obecnie nierefundowane. Wykonujemy je u starannie wyselekcjonowanych pacjentów, u których wiemy, że taka metoda w istotny sposób poprawi efekty leczenia – dodaje.

– Naturalnym krokiem było poszerzenie naszego portfolio o operacje wątroby. Zależy nam na kompleksowym zabezpieczeniu pacjenta – chirurgicznym, radioterapeutycznym i chemioterapeutycznym – tak, aby nie musiał szukać leczenia w odległych ośrodkach w kraju – podkreśla dr Safiejko.

Robotyka w BCO obejmuje dziś także inne dziedziny onkologii. Zabiegi wykonują urolodzy – w tym operacje raka prostaty i nerki – oraz ginekolodzy, którzy w ostatnim miesiącu rozpoczęli operacje nowotworów trzonu macicy.

Drugi system robotyczny w BCO został zakupiony w ramach Krajowego Planu Odbudowy. Wraz z narzędziami umożliwiającymi wykonanie 400 zabiegów jego koszt wyniósł ponad 15 mln zł.

Głosowanie nad budżetem poprzedziła długa dyskusja

Łomża
Martyna Jurkowska

Opozycja krytykowała wiele projektów, które w ich ocenie wcale nie są potrzebne, a prezydent zapewniał, że to budżet proinwestycyjny. Ostatecznie budżet Łomży na 2026 rok został uchwalony, ale poprzedziła go wielogodzinna debata.

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zapewniał, że to budżet proinwestycyjny i wyliczał zadania zaplanowane na 2026 rok. – Bulwary nad Narwią, zadaszone lodowisko-rolkowisko, zakup taboru niskoemisyjnego, modernizacja zabytkowych budynków, inwestycje w infrastrukturę sportową, hala przy Szkole Podstawowej nr 4, boiska przy Szkole Podstawowej nr 9 i szkole nr 1. Do tego dużo inwestycji infrastrukturalnych – wymieniał prezydent.

I dodawał, że to jeden z najbardziej ambitnych budżetów w ostatnich latach, dający szansę na pozyskanie ponad 290 mln zł środków zewnętrznych.

Opozycja miała jednak zastrzeżenia co do części wydatków. Chodziło m.in. o zakup nowych samochodów dla Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, czy braku pomysłu na reformę edukacji w obliczu niżu demograficznego. Radni zwracali też uwagę na rosnące zadłużenie miasta.

– Czy to są realne wydatki i czy ten budżet zabezpiecza wszystkie potrzeby? Tabelka, Excel i kreatywna księgowość są w stanie pokazać, że nie jest tak źle, jak to wygląda w rzeczywistości – stwierdził radny Piotr Modzelewski.

Sformułowanie „kreatywna księgowość" wywołało oburzenie władz miasta. Ale radny przekonywał, że to nic takiego i że z definicji znalezionej w internecie wynika, że pojęcie to oznacza elastyczne przedstawianie sytuacji finansowej w lepszym świetle, choć w granicach prawa.

Zgodnie z przyjętym planem finansowym dochody miasta w 2026 r. wyniosą 669 831 286 zł, Wydatki zaplanowano na poziomie 711 707 035 zł. Przewidywany deficyt to niemal 42 mln zł.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011402109

Świąteczne tankowanie bez obciążania portfela – ORLEN przygotował promocję

Okres Bożego Narodzenia i przełomu roku to czas wyjątkowy – pełen rodzinnych spotkań i zimowych podróży. To również moment, w którym domowe budżety są szczególnie obciążone dodatkowymi wydatkami. Aby wesprzeć kierowców w tym intensywnym okresie, ORLEN przygotował specjalną świąteczno-noworoczną promocję paliwową. Akcja rusza 19 grudnia i potrwa aż do 6 stycznia 2026 r.

Więcej Świąt, mniej wydatków - jak skorzystać?

W ramach oferty ORLENU kierowcy mogą zatankować łącznie do 150 litrów benzyny lub oleju napędowego z rabatem sięgającym nawet **do 35 groszy na litrze**. Każdy **uczestnik programu ORLEN VITAY** może liczyć na podstawowy rabat w wysokości 20 groszy na litrze paliwa, dodatkowe 15 groszy rabatu otrzyma przy dowolnym zakupie na stacji. Promocja skierowana jest do użytkowników programu lojalnościowego **ORLEN VITAY**.

Podróże samochodem – kiedy tankować taniej?

Termin promocji nie jest przypadkowy. Obowiązywać będzie **od 19 grudnia do 6 stycznia**. To właśnie wtedy wiele osób wyrusza w drogę – do rodziny, na zimowy wypoczynek, sylwestra lub po prostu na noworoczne spotkania. Krótsze dni i trudniejsze warunki na drogach sprawiają, że podróżowanie bywa bardziej wymagające, a każdy postój staje się okazją do złapania chwili oddechu.

ORLEN, łącząc rabat paliwowy z zakupem pozapaliwowym, zachęca kierowców do krótkiej przerwy na **gorącą kawę, herbatę lub posiłek**. W zimowej scenerii, taka chwila wytchnienia może okazać się nie tylko przyjemna, ale również **poprawić koncentrację za kierownicą**, a co za tym idzie, zapewnić **większe bezpieczeństwo w trasie**.

Aplikacja, która się opłaca

Kluczową rolę w promocji odgrywa **aplikacja ORLEN VITAY**, która stała się centrum świątecznych okazji. Umożliwia szybkie aktywowanie kuponów i kontrolę dostępnych rabatów. To rozwiązanie docenią kierowcy, którzy z wyprzedzeniem planują tankowanie i chcą maksymalnie wykorzystać dostępne zniżki.

Dzięki aplikacji, kierowcy mają pełną kontrolę nad promocją – wiedzą kiedy i na jakich zasadach mogą skorzystać z rabatu, a także mogą połączyć go z innymi ofertami dostępnymi na stacjach ORLENU.

ABY SKORZYSTAĆ Z PROMOCJI PALIWOWEJ ORLEN, NALEŻY:

- zatankować do 50 litrów paliwa EFECTA lub VERVA w jednej transakcji,
- aktywować kupon promocyjny w aplikacji ORLEN VITAY,
- dokonać dowolnego zakupu pozapaliwowego na stacji ORLEN (np. kawa, herbata, hot-dog, przekąska, zimowy płyn do spryskiwaczy, prezent).

Rabat naliczany jest automatycznie przy płatności, dzięki czemu kierowca od razu widzi niższą cenę paliwa, bez konieczności zbierania punktów czy oczekiwania na zwrot środków. Z tańszego tankowania można skorzystać trzykrotnie podczas trwania promocji.

Szybki postój w drodze na święta

Podróże potrafią być męczące, zwłaszcza podczas długich tras lub jazdy z dziećmi. Dlatego dla wielu kierowców liczy się nie tylko cena paliwa, ale również **wygoda postoju i sprawna obsługa**. Stacje ORLENU są dostępne w całej Polsce (blisko **2000 punktów – również w mniejszych miejscowościach**), co pozwala zatankować po drodze, bez nadkładania kilometrów.

Na wybranych stacjach ORLENU można skorzystać z rozwiązań usprawniających tankowanie, takich jak możliwość przestawienia auta po zatankowaniu, ale jeszcze przed zapłaceniem za paliwo, dzięki czemu kolejny kierowca może szybciej rozpocząć tankowanie, **Mobilni Kasjerzy przyjmujący płatność przy samochodzie** czy **wydłużone węże przy dystrybutorach**, dające możliwość wlania paliwa z każdej strony, niezależnie od tego, po której stronie znajduje się w aucie wlew paliwa. Dzięki temu postój na stacji trwa krócej, a podróż przebiega bez zbędnych nerwów.

Świąteczny prezent na drogę

Promocja ORLENU to więcej niż tylko zniżki – to gest wobec kierowców i rodzin, którzy w zimowe dni przemierzają setki kilometrów, by być z tymi, których kochają. W atmosferze Świąt i zimowych krajobrazów nawet drobne oszczędności potrafią wywołać uśmiech, a chwila odpoczynku przy gorącej kawie może stać się miłym elementem podróży.

W efekcie, świąteczne i noworoczne podróże mogą stać się spokojniejsze – z pełnym bakiem, mniejszym rachunkiem i poczuciem, że nawet zimą koszty paliwa potrafią „stopnieć".

eprasa.pl b30b034477

POLSKA *i* ŚWIAT

DYWERSJA

Sekretariat Generalny Interpolu przekazał do Biura Międzynarodowej Współpracy Policji KGP informację o publikacji czerwonych not dot. podejrzanych o dokonanie w połowie listopada aktów dywersji o charakterze terrorystycznym na rzecz wywiadu Rosji – poinformowała Komenda Główna Policji. Chodzi o Jewhienija Iwanowa i Ołeksandra Kononowa, podejrzanych o dokonanie aktów dywersji w dniach 15-16 listopada.

„Pan Prezydent jest za wolnością dla giełd kryptowalutowych i łańcuchami dla psów. Szkoda, że nie odwrotnie"

Radosław Sikorski wicepremier i minister spraw zagranicznych

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Postrzelił byłą partnerkę

Pod zarzutem usiłowania zabójstwa został aresztowany 53-latek, który wtargnął do domu byłej partnerki w Bytomiu.

„Jak wynika z ustaleń policjantów, po tym, jak mężczyzna dostał się do domu kobiety, pomiędzy byłymi partnerami doszło do awantury. W jej trakcie 53-latek wylał nieznaną substancję na twarz i dekolt byłej partnerki, a następnie postrzelił ją, w wyniku czego doznała ona obrażeń głowy. Po całym zdarzeniu mężczyzna opuścił dom" – relacjonowała komenda.

Policjanci namierzyli i wkrótce zatrzymali 53-latka. W mieszkaniu znaleźli aluminiowy kij bejsbolowy i egzemplarze replik broni długiej i krótkiej oraz stalowe i plastikowe kulki. To najprawdopodobniej takimi właśnie pociskami mężczyzna postrzelił byłą partnerkę – przypuszcza policja.

Na wniosek prokuratora został aresztowany na trzy miesiące. Może mu grozić nawet dożywocie. PAP

BEZPIECZEŃSTWO

Sekretarz NATO w Warszawie

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte spotkał się w czwartek z prezydentem Karolem Nawrockim. Rozmowy dotyczyły bezpieczeństwa i sytuacji na Ukrainie, także w kontekście dzisiejszego spotkania Nawrockiego z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim w Warszawie.

Żałoba w Jeleniej Górze. Apele o uszanowanie bólu rodziny

Alina Gierak, KK
Jelenia Góra

Sędzia Agnieszka Makowska, wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze poinformowała, że sąd zastosował wobec nieletniej środek tymczasowy. Chodzi o 12-latkę zatrzymaną w sprawie śmierci 11-letniej uczennicy SP nr 10 w Jeleniej Górze.

W krótkim oświadczeniu sędzia Agnieszka Makowska potwierdziła, że do Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze wpłynęły we wtorek, 16 grudnia, o godz. 15 akta policji w sprawie nieletniej. Sprawa została zarejestrowana i przypisana do referatu sędziego.

– Odbyło się posiedzenie z udziałem nieletniej, wobec której sąd zastosował środek tymczasowy – poinformowała sędzia. Nie wyjaśniła, o jaki środek tymczasowy chodzi. – Sprawa odbywa się za zamkniętymi drzwiami. Żadne inne informacje nie będą przez sąd udzielane – dodała sędzia.

Po oświadczeniu wiceprezes Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze wiadomo, że bez odpowiedzi pozostaną pytania o motyw zabójstwa, wyniki sekcji zwłok dziewczynki i przebieg tragedii. Ponieważ sprawa odbywa się za zamkniętymi drzwiami, nie poznamy szczegółów zbrodni.

W Jeleniej Górze nadal ludzie żyją tragedią, do której doszło w poniedziałek. Przed SP nr 10, szkołą, do której chodziły zamordowana 11-latka oraz starsza o rok dziewczynka zatrzymana w tej sprawie, mieszkańcy palą znicze. Lekcje odbywają się normalnie.

Ostatnia droga Danusi w sobotę

Uroczystości pogrzebowe 11-letniej Danusi odbędą się w sobotę, 20 grudnia. Msza święta zostanie odprawiona o godz. 12.00 w kaplicy na Starym Cmentarzu Komunalnym w Jeleniej Górze. Po jej zakończeniu nastąpi pochówek.

Przed SP nr 10, do której chodziły zamordowana 11-latka oraz starsza o rok dziewczynka zatrzymana w tej sprawie, mieszkańcy palą znicze

W związku z tragiczną śmiercią dziewczynki prezydent Jeleniej Góry ogłosił sobotę, 20 grudnia, dniem żałoby w mieście. Jak zaznaczył prezydent Jeleniej Góry, rodzina prosi o uszanowanie prywatności i nieobecność mediów podczas ceremonii.

Rzecznik rządu Adam Szłapka na konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów przypominał ten apel.

– Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci tragedią, która się wydarzyła w Jeleniej Górze. To jest wielka trauma także dla mieszkańców, uczniów, całej społeczności szkolnej. I chciałem przekazać apel, który też wystosował pan prezydent i pani minister Nowacka, żeby maksymalnie starać się uszanować tę trudną sytuację i starać się nie zaczepiać przed szkołą uczniów, nauczycieli czy rodziców. Wszyscy bardzo współczujemy rodzinie, bliskim. Sytuacja wymaga, by podejść do tego z odpowiednim uszanowaniem – zaznaczył.

Prokurator generalny o zabójstwie 11-latki

Czy 12-latka z Jeleniej Góry spędzi w poprawczaku tyle czasu, ile dorosły, który zostałby skazany za zabójstwo? O takiej opcji wspomniał w środę, 17 grudnia, na antenie Programu Pierwszego Polskiego Radia minister sprawiedliwości Waldemar Żurek.

Prokurator generalny powiedział podczas audycji, że obecnie obowiązujące prawo zezwala na to, aby dziecko przebywało w zakładzie poprawczym nawet do 24. roku życia, co w przypadku zatrzymanej w sprawie zabójstwa dziewczynki oznacza, że spędziłaby w nim nawet 12 lat.

– Jeśli to wszystko się potwierdzi, to dla rodziców największym dramatem będzie to, że ich dziecko – sprawczyni – trafi do zakładu poprawczego. (...) To może być bardzo dotkliwe, dlatego że dzisiaj ustawa pozwala na to, by dziecko pozostawało w nim nawet do 24. roku życia – powiedział Waldemar Żurek.

Donald Tusk apeluje przed szczytem UE o decyzje w sprawie finansowania pomocy dla Ukrainy

Marcin Koziestański
Warszawa

Premier Donald Tusk przed rozpoczęciem szczytu UE w Brukseli ostrzegł, że brak decyzji finansowych dziś może mieć poważne konsekwencje dla bezpieczeństwa całej Europy.

Premier tuż przed rozpoczęciem szczytu Unii Europejskiej w Brukseli wygłosił krótkie oświadczenie skierowane do mediów. Szef polskiego rządu podkreślił wagę decyzji, jakie mają zapaść podczas spotkania europejskich liderów.

– Mamy teraz prosty wybór: albo pieniądze dzisiaj, albo krew jutro. Nie mówię o Ukrainie, mówię o Europie. Wydaje mi się, że wszyscy europejscy liderzy muszą w końcu stanąć na wysokości zadania. To wszystko, co mogę teraz powiedzieć – zaznaczył Tusk.

Szczyt UE ma kluczowe znaczenie dla dalszego finansowania wsparcia dla Ukrainy. Jak wskazywali unijni dyplomaci dzień przed posiedzeniem Rady Europejskiej, najważniejsze jest znalezienie środków, natomiast forma ich pozyskania pozostaje kwestią otwartą.

Komisja Europejska oraz większość państw członkowskich opowiadają się za wykorzystaniem zamrożonych aktywów rosyjskiego banku centralnego. Środki te miałyby posłużyć do sfinansowania tzw. pożyczki reparacyjnej dla Ukrainy, która zostałaby spłacona po zakończeniu wojny i wypłacie reparacji wojennych przez Rosję. Przeciwko temu rozwiązaniu sprzeciwia się Belgia, gdzie znajduje się większość z około 210 miliardów euro zamrożonych aktywów na terenie UE.

Alternatywą jest udzielenie Ukrainie pożyczek zabezpieczonych gwarancjami budżetu Unii Europejskiej lub poszczególnych państw członkowskich, które wyrażą na to zgodę. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434808

eprasa.pl b30b034477

TSUE zdecydował w sprawie Trybunału Konstytucyjnego

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Według Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej polski Trybunał Konstytucyjny naruszył kilka podstawowych zasad prawa Unii, nie respektując jego wyroków.

W swoim wyroku TSUE w pełni uwzględnił skargę Komisji Europejskiej złożoną po wydaniu przez TK dwóch wyroków uderzających w pierwszeństwo prawa unijnego przed prawem krajowym we Wspólnocie.

KE zaskarżyła do TSUE wyroki TK z 14 lipca i 7 października 2021 r., w których TK orzekł niezgodność niektórych zapisów unijnych traktatów z polską konstytucją. Domagała się też stwierdzenia, że TK nie spełnia wymogów niezawisłego i bezstronnego sądu ustanowionego uprzednio na mocy ustawy, w związku z nieprawidłowościami w procedurach powołania trzech sędziów w grudniu 2015 r. oraz w procedurze powołania Julii Przyłębskiej na prezeskę TK w grudniu 2016 r.

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI/ARCHIWUM

Trybunał Konstytucyjny w swoim komunikacie podkreślił, że decyzja TSUE nie ma wpływu na funkcjonowanie konstytucyjnych organów RP

TSUE, przychylając się do skargi KE, doszedł więc do wniosku, że Polska uchybiła zobowiązaniom państwa członkowskiego. To oznacza, że teraz powinna jak najszybciej zastosować się do wyroku. Jeśli tak się nie stanie, KE może wystąpić do TSUE o nałożenie kar finansowych. W wyroku TSUE podkreślił, że Polska nie może powoływać się na swoją tożsamość konstytucyjną, aby uchylić się od respektowania wspólnych wartości zapisanych w art. 2 Traktatu o UE, takich jak państwo prawne, skuteczna ochrona sądowa i niezależność wymiaru sprawiedliwości.

„Wartości te stanowią bowiem podstawę samej tożsamości Unii, do której Polska przystąpiła dobrowolnie. Po akcesji (Polski do UE - PAP) wartości te znajdują swój konkretny wyraz w prawnie wiążących zobowiązaniach, od których państwa członkowskie nie mogą się uchylić" - uznał TSUE.

W ocenie sędziów z Luksemburga sądy w państwach członkowskich nie mogą jednostronnie określać granic uprawnień UE, bo tym zajmują się - w ramach ustanowionego w unijnych traktatach systemu sądowniczego UE - unijne sądy.

Przypomniał, że wątpliwości sądów krajowych co do granic uprawnień Unii powinny być rozwiewane w dialogu z Trybunałem w Luksemburgu.

Trybunał stwierdził też, że powołanie trzech sędziów TK w grudniu 2015 r. oraz jego prezeski w grudniu 2016 r. „naruszało podstawowe reguły dotyczące procedur nominacyjnych w Polsce". „Z tego powodu polski TK nie spełnia wymogów niezawisłego i bezstronnego sądu ustanowionego uprzednio na mocy ustawy w rozumieniu prawa Unii" - podkreślił TSUE.

„Trybunał Sprawiedliwości UE potwierdził dziś to, co mówimy od dawna: Trybunał Konstytucyjny nie stanowi niezawisłego i bezstronnego sądu - ze względu na niezgodność powołania trzech sędziów i Prezes z polską ustawą; wyroki TK, stwierdzające niekonstytucyjność postanowień traktatów, są niezgodne z prawem UE" - ocenił na platformie X wiceminister sprawiedliwości Dariusz Mazur.

„Do Trybunału Sprawiedliwości UE nie należy ocena polskiej konstytucji i Trybunału Konstytucyjnego.Decyzja TSUE nie ma żadnego wpływu na funkcjonowanie konstytucyjnych organów Rzeczypospolitej Polskiej. Zapadła ona całkowicie poza kompetencjami tego organu. Do TSUE nie należy ocena polskiej Konstytucji ani polskiego Trybunału Konstytucyjnego" - głosi oświadczenie opublikowane w czwartek na stronie internetowej TK.

Donald Trump w orędziu podsumował pierwszy rok prezydentury

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

„Jedenaście miesięcy temu odziedziczyłem bałagan i teraz go naprawiam" - powiedział na początku swojego przemówienia.

W 20-minutowym przemówieniu Donald Trump powtarzał komunikaty, które Biały Dom forsował od miesięcy: że obecne problemy gospodarcze to wina byłego prezydenta Joe Bidena, a druga kadencja Trumpa okazała się jak dotąd ogromnym sukcesem.

Opisując swoją kadencję, powiedział: „W ciągu ostatnich 11 miesięcy wprowadziliśmy do Waszyngtonu więcej pozytywnych zmian niż jakakolwiek inna administracja w historii Ameryki".

Prezydent USA zapowiedział, że wszyscy amerykańscy żołnierze otrzymają przed świętami specjalną „dywidendę" w wysokości 1776 dolarów, na cześć nadchodzącej 250. rocznicy niepodległości USA.

Trump obiecał też kolejne reformy mające na celu obniżyć koszty życia, w tym reformę ubezpieczeń zdrowotnych, która ma zastąpić system „Obamacare", a także „najbardziej agresywne plany reformy mieszkaniowej w historii Ameryki".

FOT. TWITTER

Przemówienie Donalda Trumpa trwało 20 minut. Nie brakowało w nim pochwał swoich rządów

Wystąpienie prezydenta to reakcja na jego spadające notowania oraz dotkliwe listopadowe porażki kandydatów Republikanów w wyborach stanowych i lokalnych. Głównym tego powodem są rosnące koszty życia, wbrew obietnicom wyborczym Trumpa z 2024 r.

REKLAMA 0211438446

PATRONI MEDIALNI
RMF onet onet Plejada TeleTydzień SUPER express naszemiasto. DZIENNIK ZACHODNI TELEMAGAZYN WKATOWICACH.EU

SPONSOR GŁÓWNY
TAURON

eprasa.pl b30b034477

piątek MAGAZYN

MIMO ŻE NA WÓZKACH, TO ZA JAGĄ JEŻDŻĄ PO CAŁYM KRAJU
Śmieją się, że gdyby zliczyć wszystkie kilometry, które przejechali za Jagiellonią, wyszłoby, że okrążyli Ziemię dwa, a może i trzy razy. Białostocki Klub Kibiców Niepełnosprawnych to grupa ludzi, których łączy miłość do drużyny Żółto-Czerwonych. Jednak są nie tylko grupą fanów Jagiellonii, ale przede wszystkim grupą przyjaciół, którzy zawsze mogą na siebie liczyć **str. 12-13**

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

LUDZIE
Aleksandra Obrewko z Kijowa wędruje po Białymstoku śladami prapradziadka Pesacha Kapłana. To dla niej podróż sentymentalna i czuje się u nas jak w domu
str. 14-15

Nie wyobrażam sobie, abyśmy rodzinnie nie kolędowali w Wigilię. Gram głównie na pianinie, ale kilka lat temu nauczyłem się też grać na ukulele. A co do potraw wigilijnych, to muszę się pochwalić, że staram się je przygotowywać samodzielnie – zdradza marszałek woj. podlaskiego Łukasz Prokorym

Tomasz Maleta

MARSZAŁEK: PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT TO DOBRY CZAS

Panie marszałku, po raz kolejny odebrał pan od harcerzy białostockiej chorągwi ZHP Betlejemskie Światełko Pokoju. Czym dla pana jest ten płomień wędrujący co roku z Ziemi Świętej m.in. do Polski i naszego regionu?
Dla nas – osób wierzących – betlejemskie światło jest symbolem narodzin naszego Boga, ale też symbolem nadziei na lepszą przyszłość. A w dzisiejszych, niespokojnych czasach, jest takim światełkiem na spokój i pokój na świecie.

No właśnie, autor jednej z najbardziej rozpoznawalnych współczesnych kolęd, tej dla nieobecnych, pisał w niej o nadziei, że „znowu wstąpi w nas, nieobecnych pojawią się cienie, uwierzymy kolejny raz w Boże Narodzenie"
Piękny tekst z równie piękną muzyką Zbigniewa Preisnera.

Czy można we współczesnych czasach uwierzyć – co roku po raz kolejny – w Boże Narodzenie?
Myślę, że to jest wielki dar wiary. Że jej ziarno, które w sobie posiadamy, pozwala nam co roku w te Boże Narodzenie uwierzyć i co roku spojrzeć za siebie. Co było dobrego, co można jeszcze poprawić? Zrobić kolejny rachunek sumienia i z tą nadzieją na lepsze jutro rozpocząć nowy rok.

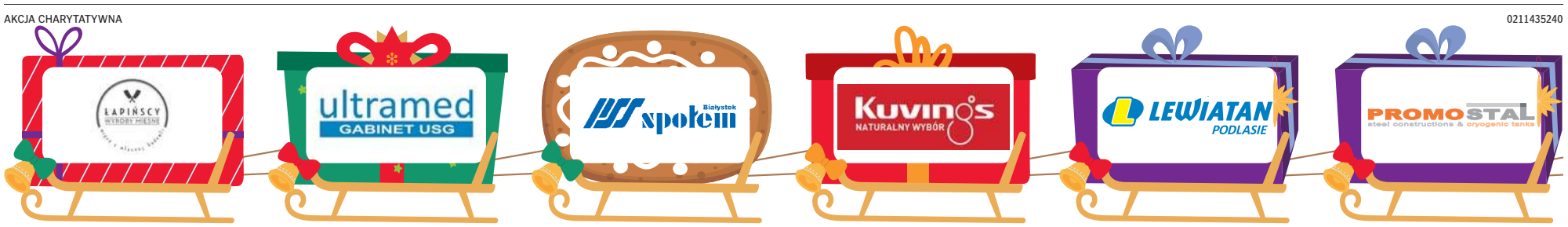
FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Ulubiona kolęda Łukasza Prokoryma to „Bóg się rodzi, moc truchleje". – Największe wrażenie wywierają na mnie jej słowa, że „ogień krzepnie, blask ciemnieje". Ilekroć rozlega się ta fraza, mam ciarki na plecach – przyznaje marszałek

W obecnych czasach bardziej ważne są same święta czy raczej przygotowanie do nich, czyli tak bardzo masowo celebrowany okres przedświąteczny?
W tym miejscu muszę cofnąć się do moich czasów akademickich, gdy jako student prawa chodziłem na rekolekcje bożonarodzeniowe. Nieżyjący już metropolita białostocki ks. abp Edward Ozorowski trochę żartował z tego, że w Polsce Boże Narodzenie zaczyna się po 11 listopada a kończy się 24 grudnia. Bo tak, niestety, kalendarz związany z handlem odciska swoje piętno na adwencie, czyli okresie przygotowania na narodzenie Pana.

Ale jest też dużo spotkań opłatkowych, gwiazdkowych, mikołajowych i cały szał zakupowy.
Z drugiej strony jednak myślę, że ten czas tak wielu spotkań o charakterze wigilijnym w przestrzeni publicznej wprowadza nas w nastrój świąteczny. Że każdy w tym okresie działa na zmniejszonych obrotach, próbuje być też bardziej sympatyczny dla swoich współpracowników. Myślę, że to jest dobry czas dla wszystkich.

AKCJA CHARYTATYWNA



0211435240

eprasa.pl b30b034477

Na tyle, by 24 grudnia zostawić puste miejsce przy stole i zaprosić tego gościa, który może niespodziewanie zapukać do drzwi?
To jest polska tradycja, także moja rodzina. Pamiętam, że gdy byłem dzieckiem i jeździłem na święta do moich dziadków do Janowa, to zdarzyło się kilka razy, że to puste miejsce było zajęte przez przybysza. Także obecnie w moim domu zawsze to puste miejsce przy stole czeka na osobę potrzebującą.

Jak przebiegają święta w domu Łukasza Prokoryma?
Jeśli chodzi o tradycje, to zapewne nie różnią się one od tych powszechnych. Rozpoczynają się wraz z nadejściem adwentu. Mam też wieniec adwentowy. Lubię z moimi dziećmi chodzić na msze roratne. Na szczęście dziś są już nie tylko o poranku, ale też o godz. 18. To zdecydowanie ułatwia wspólne wyjście na roraty. Ponadto tradycja choinki, sianka pod obrusem...

Skąd pan przynosi choinkę? Z nadleśnictwa po samodzielnym wyrębie czy z kiermaszu?
Mieszkam w Dojlidach Górnych, stąd bardzo blisko do Kurian, gdzie znajduje się szkółka z choinkami. I tam co roku kupuję żywą choinkę.

Na ile dni przed świętami?
To różnie bywa. Myślę, że w tym roku wybiorę się po nią w połowie grudnia (rozmawiamy na początku grudnia - przyp. red.). Ale przyznam, że zdarzało mi się jeździć po choinkę dzień przed Wigilią. Wszystko zależy od tego, jak czas pozwala. Ale w tym roku ubrałem już trzy duże choinki, które rosną przed moim domem. Są w pełni oświetlone, a więc czuć i widać już atmosferę świąteczną.

Ta domowa będzie wspólnie ubierana?
Myślę, że każdy dołoży swoje. Osobiście jestem odpowiedzialny za to, by stała prosto, a muszę przyznać, że nie jest to takie łatwe (śmiech). Z kolei ubieranie bombek i lampek to raczej frajda moich dzieci. Nad wszystkim zaś czuwa moja małżonka.

Poza zmaganiami z osadzeniem drzewka w stojaku, jak jeszcze włącza się pan w przygotowania świąteczne? Może kulinarnie?
Muszę się pochwalić, że staram się w jak największym stopniu przygotowywać święta samodzielnie, ale wykorzystuję do tego pewną popularną maszynę kuchenną, która pozwala - takim laikom jak ja - przygotować barszcz, rybę, uszka, ciasta.

A rybę w jaki sposób pan przygotowuje?
Przede wszystkim na zimno. Głównie śledzia po kaszubsku. Z dań na ciepło zaś łososia z pure z marchewki.

Ponoć lubi pan muzykować podczas Wigilii. Która kolęda jest pana ulubioną?

NIEŻYJĄCY JUŻ METROPOLITA BIAŁOSTOCKI KS. ABP EDWARD OZOROWSKI TROCHĘ ŻARTOWAŁ Z TEGO, ŻE W POLSCE BOŻE NARODZENIE ZACZYNA SIĘ PO 11 LISTOPADA A KOŃCZY SIĘ 24 GRUDNIA

Zanim odpowiem na to pytanie, uchylę rąbka tajemnicy, że skończyłem szkołę muzyczną. Stąd nie wyobrażam sobie, abyśmy rodzinnie nie kolędowali.

Na jakich instrumentach?
Głównie na pianinie, ale kilka lat temu nauczyłem się grać na ukulele. A wracając do pytania - moja ulubiona kolęda to ta związana z miastem Białystok, poprzez jej autora Franciszka Karpińskiego.

„Bóg się rodzi, moc truchleje".
Muszę przyznać, że największe wrażenie wywierają na mnie jej inne słowa, że „ogień krzepnie, blask ciemnieje". Ilekroć rozlega się ta fraza, mam ciarki na plecach. Rzeczywiście, różne cuda musiały się dziać na świecie, kiedy Bóg się rodził.

Na Pasterkę pan podąża?
Tak, chodzimy całą rodziną.

Pamięta pan, kiedy idąc na Pasterkę, czuł pod stopami skrzypiący śnieg?
Oj, nie przypominam sobie. Musiało to być chyba dawno temu. Pogoda tak się zmienia o tej porze roku, że szybciej sobie przypomnę Wielkanoc ze śniegiem niż Boże Narodzenie pod białym puchem.

No właśnie, czy święta grudniowe przez brak śniegu tracą na znaczeniu?
Absolutnie. Są to święta rodzinne, o dużym zabarwieniu religijnym. Śnieg pewnie przydałby się, szczególnie dla najmłodszych. Myślę, że już przywykliśmy do świąt, które nie są białe.

Za to prawie zawsze sypie, gdy w styczniu Boże Narodzenie obchodzą wierni Kościoła prawosławnego. To, że znaczna część regionu może dwa razy świętować, to chyba duża wartość tej części Polski?
To bez wątpienia wielkie bogactwo naszego regionu, że święta możemy w tak krótkim czasie obchodzić dwa razy. Ale też pokazuje to regionalny ekumenizm - żyjemy obok siebie i z szacunkiem odnosimy się do siebie. Co odzwierciedla się w życzeniach składanych sobie nawzajem 24 grudnia, jak i 6 stycznia.

Wyobraża pan sobie święta bez prezentów?
Muszę przyznać, że taki scenariusz wydaje się mało realny. Tym bardziej, że coraz łatwiej kupuje się upominki. Wystarczy zamówić w internecie i już za chwilę odbieramy w paczkomacie, albo kurier dostarczy nam do domu. Choć w tym drugim przypadku trzeba być czujnym, by domownicy nie odebrali takiej przesyłki, bo z niespodzianki mogą być nici (śmiech). Nie da się ukryć, że najmocniej na prezenty czekają dzieci.

Zdarzyło się panu otrzymać prezent, którym byłby pan rozczarowany?
Nie przypominam sobie takiej sytuacji. Do prezentów podchodzę w ten sposób, że potrafię się cieszyć nawet z najdrobniejszych rzeczy.

W tym roku Wigilia po raz pierwszy będzie dniem wolnym. Nie jest paradoksem, że trzeba było dopiero uporu Lewicy, by tak się stało?
Jak popatrzymy na lewicę europejską, to zajmuje się ona w pierwszej kolejności prawami pracowniczymi. Ich elementem są dni wolne. Fajnie, że ta Wigilia jest takim dniem.

Wspomniałem o tym paradoksie dlatego, że w sensie rodzinnym nie ma bardziej polskiego dnia niż Wigilia 24 grudnia. A pomysł na dzień wolny nie wyszedł ze strony tych środowisk, które mają tradycje na sztandarach.
Powiedziałbym raczej, że pokazuje to, iż temat religijności czy świąt nie może być zawłaszczony przez nikogo i każdy ma prawo do szukania dobrych pomysłów.

REKLAMA 0011439294

eprasa.pl b30b034477

KISIEL OWSIANY TO BYŁ ZAPACH WIGILII

– Dawne święta były skromniejsze, ale serce biło wtedy jakoś mocniej – mówią panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Sobolewie, wspominając Boże Narodzenie sprzed lat

Anna Gryza-Aneszko

Tuż przed świętami panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Sobolewie (pow. suwalski) spotykały się, by wspólnie przygotować kartki świąteczne. Nie zabrakło domowego ciasta, gorącej herbaty i opowieści, które zaczynają się tak naturalnie, jakby wypływały z pamięci bez najmniejszego wysiłku. Każde ze wspomnień pachnie inaczej: jedne makiem, inne dymem z łaźni, jeszcze inne skromnością i pokorą.

Był śnieg, ale nie było prezentów

Najpierw głos zabiera pani Leokadia Pietruszewska (rocznik 1939), pamiętająca czasy powojenne.

– Teraz nic nie przygotowuję na święta. Mam córkę, wnuczki i to one wszystko robią. Ja to już nie teraźniejsza jestem. Jestem starej daty. Zaraz będę miała dziewięćdziesiąt lat, ale pamiętam bardzo dobrze, jak wyglądały święta w moim rodzinnym domu – pani Leokadia uśmiecha się do wspomnień. – Dziś to już nie to samo – urywa, by po chwili zacząć opowiadać o kisielu owsianym. – Po wojnie było biednie, skromnie. Dziś jak o tym myślę, to płakać się chce. Żyliśmy w szóstkę: mama, tata, ja i moi trzej bracia. Mama przygotowania przed świętami zawsze zaczynała od kisielu owsianego. To już był zapach Wigilii. Wieczorem zalewała ziarno wodą, a rano wstawała po cichutku i pilnowała, żeby się nie „zważył". Bo jak ktoś przeszkodził, jak były hałasy, to się kisiel ścinał, a jak wyszedł dobry, to wszyscy wiedzieli, że święta będą udane. Bardzo lubiłam ten kisiel. Teraz też bym taki zjadła, ale dzisiejsze dzieci w życiu by tego do ust pewnie nie wzięły.

Dom pani Leokadii składał się z jednej izby. Stały w niej cztery łóżka ze słomą, a na ścianach wisiały święte obrazy, które raz w roku trzeba było zdjąć i starannie oczyścić. Dzieci miały przydzielone obowiązki. Starsi chłopcy szli z ojcem do stodoły czyścić konie i oborę. Pani Leokadia, wówczas mała dziewczynka, zostawała z młodszym bratem, żeby uporządkować izbę.

– Na podłodze były deski i szarawakiem trzeba było je szorować, do białości. Z braciszkiem więc klęczeliśmy i drapaliśmy, aż się błyszczało – uśmiecha się do wspomnień. Mama Leokadii w tym czasie piekła drożdżowe bułki i cienkie placki – łamańce.

– Takie na wodzie, żeby były twarde. A potem kroiło się je na maleńkie kwadraty i maczało w maku podczas Wigilii. To był nasz słodki przysmak. Jedyny.

Na stole wigilijnym pojawiała się kapusta z grochem, łazanki, śledź, ugotowany pęczak, kutia z makiem.

– Ten nasz mak był biały albo niebieściutki, a dziś jest taki czarny. Z dzieciństwa zupełnie inaczej pamiętam te potrawy z maku – mówi pani Leokadia. I dodaje, że to właśnie ona w domu była odpowiedzialna za ustawienie i nakrycie wigilijnego stołu. – Tata sianko przynosił, my z braciszkiem zaścielaliśmy na stole, na to szedł biały obrus, ustawialiśmy krzyż, świecę. Nie mogło zabraknąć opłatka – opowiada. I wspomina, że marzyła o choince, prawdziwej, dużej. Jednak nie zawsze drzewko było w domu. Pamięta taką Wigilię, kiedy ojciec przyniósł tylko kilka gałązek znalezionych w bagnie.

– Do miasta za daleko było jechać. A i wszystko zasypane było, bo zimy przecież były mroźne i śnieżne. Oczywiście ozdoby były własnoręcznie zrobione – zaznacza pani Leokadia.

W dniu Wigilii cała rodzina szła do przydomowej łaźni – niewielkiej, drewnianej, okopconej od dymu.

– Była tam beczka na wodę, a w palenisku grzała się rura. Najpierw kąpali się mężczyźni, potem kobiety, a my z bratem czekaliśmy aż przyjdzie nasza kolej. Woda pachniała ogniem i drewnem. Po kąpieli człowiek czuł, że to naprawdę święto – uśmiecha się seniorka.

FOT. A. GRYZA-ANESZKO

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Sobolewie (pow. suwalski)

Po kąpieli nadchodził czas na ustawianie talerzy dla całej rodziny. Konieczny był jeden dodatkowy- dla zbłąkanego wędrowca.

– W Wigilię cały dzień pościliśmy. Mama mówiła, że jak jesteśmy głodni, to możemy odrobinę chlebka wziąć i herbaty miętowej się napić. I do wieczerzy musiało to wystarczyć. Czekaliśmy na te smakołyki. Wszystko pachniało i smakowało. A po kolacji wigilijnej śpiewaliśmy kolędy, szliśmy na pasterkę. Najstarszy brat zostawał w domu, by dopilnować gospodarstwa. Na następny dzień długo spaliśmy. Mama przygotowywała śniadanie – koniecznie kisiel owsiany, który na drugi dzień można było już nożem kroić – śmieje się pani Leokadia. – Na święta zabijało się prosiaka, to na stole skwareczki były, jakieś ugotowane mięso. Było skromnie, ale razem – podkreśla. I uśmiecha się na wspomnienie świątecznych zabaw na śniegu.

– Zawsze wspólnie chodziliśmy na sanki. Dziś takich zim już nie ma, to i dzieci radości takiej ze śniegu nie mają. My za to nie mieliśmy prezentów. Takie to były czasy – zamyśla się.

Pani Leokadia w wieku 18 lat wyszła za mąż i zamieszkała z teściami w Sobolewie. I, jak mówi, od tego czasu to właśnie teściowa wraz ze swoimi córkami przygotowywały Wigilię. Ona zaś dopiero po 20 latach wspólnego mieszkania mogła zająć się przygotowaniem tej uroczystej kolacji.

– Kiedyś były kursy dla gospodyń, tam nauczyłam się gotować. Przygotowywałam tradycyjne potrawy i do dziś na Wigilii u mnie w domu koniecznie muszą być pierogi z kapustą i grzybami oraz śledź. To najważniejsze! – śmieje się.

Nie ukrywa, że po wspólnej wieczerzy z najbliższymi zamyka się w swoim pokoju i wraca pamięcią do tego, co było 80 lat temu.

– Wiele razy opowiadałam wnukom i prawnukom jak to kiedyś było, ale one nie chcą mi wierzyć. Bo teraz mają wszystko każdego dnia. My zaś czekaliśmy na święta, na te smakołyki… – wspomina.

Tamte święta były biedne

Gdy seniorka kończy opowieść, pozostałe panie kiwają głowami. Każda z nich dorastała w innej rodzinie, każda miała swoją Wigilię – skromną, ale jakby pełniejszą niż dziś.

– Zawsze na wigilijnym stole były łazanki, bigos, ryba w occie, śledzie, kisiel z owsa, ale tego kiślu to ja nie lubiłam – przyznaje pani Wanda Rutkowska – Łazanki to robię do dziś. Woda, mąka i to zagniatamy. Cieniutko się wałkuje, wykrajamy i gotujemy. Do tego oczywiście mak. Bigos też ugotuję z grzybkami, które sama zebrałam. Dziś nie ma problemu, by wszystko kupić. Nie to co kiedyś…

Pani Teresa Białoszewska kuchnię zapamiętaną z dzieciństwa przeniosła do swojego domu.

– Dawniej na stole były ziemniaki z grochem, kisiel owsiany, kompot z suszonych owoców, śledzie, bigos, kisiel z żurawiną, łamańce. Do dziś je robię! Mąka, woda, drożdże, trochę cukru. Rozwałkowuje jak na makaron, tnę radełkiem i piekę. Do tego mak z rodzynkami – podkreśla. – Na Wigilii nie zabraknie u mnie też barszczu czerwonego z uszkami, będą pierogi, śledzie, karp w galarecie, sielawa, ryba w pomidorach, kisiel żurawinowy, kompot z suszonych owoców, ryż z makiem. A łazanki też zrobię sama, bo ten makaron kupny to nie taki smak jak kiedyś.

Jak dodaje pani Teresa, kiedyś było prościej przygotować Wigilię. – Bo robiło się z tego, co się miało. Nikt nie wymyślał. A dziś sami już nie wiemy czego byśmy chcieli na tym stole.

Natomiast w domu pani Barbary Mikołajuk na wigilijnym stole pojawią się tylko potrawy bezglutenowe.

– Pierogi, łazanki, ciasta – wszystko robimy same z córką w wersji bezglutenowej, żeby nam nie zaszkodziło.

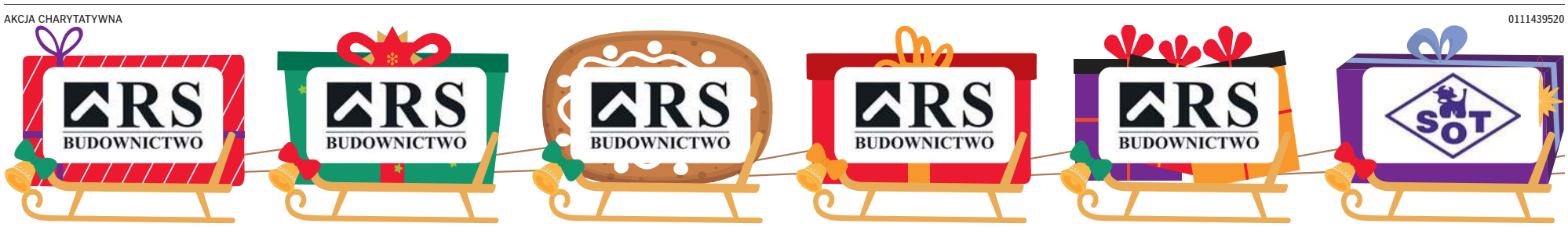
Wszystkie gospodynie zgodnie twierdzą, że współczesna Wigilia jest bogatsza, ale czasem brakuje jej dawnych emocji, tego dziecięcego czekania, zapachu drewna w łaźni czy radości z własnoręcznie wycinanych aniołków.

Przy Wigilii zawsze śpiewało się kolędy, czuć było bliskość. Nikt na wsiach nie zapominał też o zwierzętach. Do nich także szło się z opłatkiem.

Choć każda z pań pamięta inną Wigilię, łączy je jedno – wdzięczność za to, że mogły dorastać w domach, gdzie święta były świętowane sercem, a nie portfelem. Pani Leokadia cicho podsumowuje naszą rozmowę:

– Tamte święta były biedne, ale były nasze. I w sercu mam je do dziś.

AKCJA CHARYTATYWNA 0111439520



eprasa.pl b30b034477

REKLAMA 0211440307

eprasa.pl b30b034477

MIMO ŻE NA WÓZKACH, TO ZA JAGĄ JEŻDŻĄ PO CAŁYM KRAJU

Śmieją się, że gdyby zliczyć wszystkie kilometry, które przejechali za Jagiellonią, wyszłoby, że okrążyli Ziemię dwa, a nawet więcej razy. Białostocki Klub Kibiców Niepełnosprawnych to grupa ludzi, których łączy miłość do drużyny Żółto-Czerwonych

Urszula Śleszyńska

Podkreślają, że stadion to jedyne miejsce, gdzie nie ma różnic klasowych. Gdzie biedny stoi obok bogatego, dziecko obok seniora, a niepełnosprawny obok pełnosprawnego. Dlatego tak dobrze się tam czują.

To już prawie 6 lat!

Białostocki Klub Kibiców Niepełnosprawnych (BKKN) powstał w styczniu 2020 roku. Ale zalążki tej inicjatywy pojawiły się dużo wcześniej. 8 marca 2019 roku został zorganizowany pierwszy, niejako „testowy" wyjazd na mecz ekstraklasy Śląsk Wrocław – Jagiellonia Białystok.

– To nie było tak, że któregoś dnia się obudziliśmy i pomyśleliśmy, że założymy klub – wspomina Wojciech Grabowski, jeden z twórców i prezes BKKN. – Tak się składa, że prowadzę fundację, która przez ścianę sąsiadowała ze starą siedzibą Jagiellonii Białystok. Któregoś razu przyszli tam koledzy z ULTRAS Jagiellonia Białystok i wspomnieli mi o człowieku, który też, tak jak i ja, jest na wózku. Opowiadali mi o dziś już śp. Jarku Borsuku, który wtedy mimo niepełnosprawności jeździł na mecze. I marzyło mu się, żebyśmy kiedyś pojechali razem, jako zorganizowana grupa kibiców z niepełnosprawnością.

Wtedy jednak jeszcze nie było pomysłu, żeby tworzyć klub. Pojawiła się za to myśl, że fajnie byłoby pojechać większą ekipą na mecz.

– W międzyczasie niestety Jarek zmarł, ale temat powrócił. Pomyślałem, że trzeba spróbować pojechać na jakiś mecz. Spotkałem się z innymi kibicami i zaczęliśmy się organizować. Na początek postanowiliśmy, że pojedziemy zupełnie niezobowiązująco, małą grupą – kilka osób z niepełnosprawnościami plus kilku kibiców pełnosprawnych. To była wyprawa pociągiem do Wrocławia – wspomina Wojtek. – A kierunek wybrany był nieprzypadkowo, dlatego że to właśnie we Wrocławiu powstał pierwszy w Polsce Klub Kibiców Niepełnosprawnych.

W tej chwili na terenie kraju działa 21 KKN-ów, ale to właśnie Śląsk Wrocław był pierwszym. Stąd też to właśnie tam chcieli się udać białostoczanie, żeby zdobyć swoiste „know-how" i zobaczyć, jak działają tego typu kluby. Wojtek Grabowski wyjazd na mecz na Dolny Śląsk zaproponował trzem niepełnosprawnym kolegom: Michałowi, Darkowi i Mateuszowi. Towarzyszyła im czwórka kibiców pełnosprawnych oraz Justyna Grabowska, żona Wojtka. Organizacja wyprawy, której czterech członków siedziało na wózkach, nie należała do łatwych.

– Trzeba było kupić bilety na pociąg i zarezerwować nocleg, a tymczasem w hotelu okazało się, że jest problem z rezerwacją noclegów na taką liczbę osób na wózkach, gdyż pani stwierdziła, że te pokoje są dla osób „normalnych". I że jest tylko jeden pokój dla osób, które poruszają się na wózkach – wspomina Justyna Grabowska.

Również zakup biletów w kasie na stacji kolejowej wymagał dużo cierpliwości i wiedzy, w których wagonach w pociągu można zarezerwować miejscówki dla osób na wózkach.

– Takie specjalnie wyznaczone miejsca są tylko w drugiej klasie. Ale przy tak długiej podróży jak do Wrocławia, człowiekowi trudno jest tyle godzin usiedzieć na wózku. Dobrze by było pomóc mu się przesiąść na fotel, a w pociągu nie do końca są na to warunki. Co więcej, miejsca przeznaczone na wózki inwalidzkie są tylko dwa i znajdują się bezpośrednio w sąsiedztwie toalety, co sprawia, że podróż nie jest zbyt komfortowa – wskazuje Grabowska.

Jednak przykrych niespodzianek było więcej. Już na początku podróży, gdy Justyna pomagała Wojtkowi wysiąść z taksówki i przesiąść się na wózek, doznała... kontuzji pleców, wyskoczył jej dysk.

– To był dramat – wspomina Wojtek. – Justyna jechała w pociągu niemalże leżąc na ziemi. Ale wtedy ujawniły się nasze zdolności organizacyjne... Okazało się, że w pociągu znaleźliśmy lekarza neurologa oraz fizjoterapeutę! W pociągu! Wśród zupełnie obcych ludzi. Ostatecznie jednak wyszło tak, że cała ekipa pojechała na mecz, a ja z Justyną na SOR we Wrocławiu. I tak naprawdę dotarłem dopiero na drugą połowę meczu.

We Wrocławiu Wojtek spotkał się z Pawłem Parusem, szefem tamtejszego Klubu Kibiców Niepełnosprawnych. I już po 45 minutach rozmowy wiedział, jak powinien funkcjonować białostocki KKN. Nie ukrywa też, że jemu i żonie łatwiej było rozkręcić taki klub, ponieważ oboje pracują w organizacjach pozarządowych.

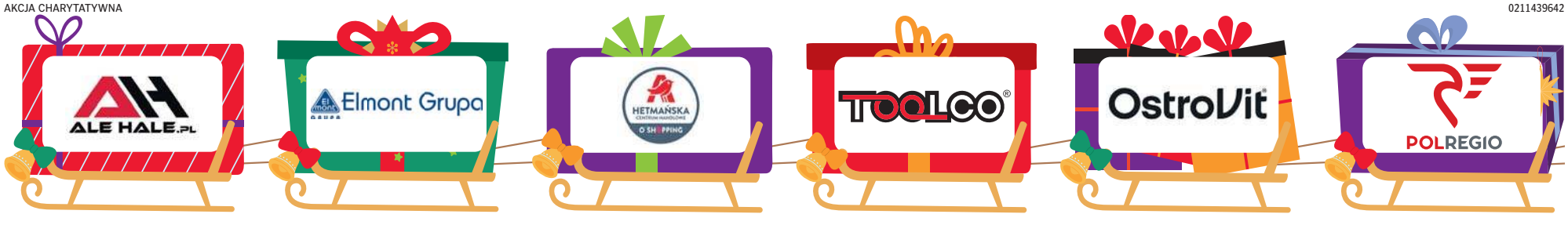
Po wyjeździe na mecz do Wrocławia białostocki klub przez rok działał jako grupa nieformalna. Ale szybko stało się jasne, że trzeba go sformalizować chociażby po to, by móc pozyskiwać środki na wyjazdy. Bo to są duże koszty, znacznie większe niż w przypadku kibiców pełnosprawnych. Często potrzebny jest dodatkowy nocleg, drogi jest też transport np. wynajęcie busa. Stąd też obecnie BKKN myśli o założeniu zbiórki na zakup busa, żeby mieć własnego, a co za tym idzie – zminimalizować koszty.

Formalnie BKKN zawiązał się w styczniu 2020 roku, więc w tym roku obchodził jubileusz pięciolecia swojej działalności.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE BKKN

W skład BKKN wchodzą kibice z Podlasia z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, ale nie brakuje też wolontariuszy i asystentów oraz bliskich, którzy pomagają m.in. w podróży. Obecnie BKKN jest jednym z najprężniej działających Klubów Kibiców Niepełnosprawnych w Polsce

AKCJA CHARYTATYWNA 0211439642



eprasa.pl b30b034477

W ciągu tych lat zawiązywały się przyjaźnie na całe życie. To było pięć lat podróży po całej Polsce, ale i za granicę. Ale przede wszystkim pięć lat wzajemnego wspierania się i bycia razem. Bo członkowie klubu spotykają się ze sobą nie tylko na stadionie. Organizują też wspólne wyjścia, mają spotkania wigilijne, a nawet uczestniczyli w ogólnopolskiej Pielgrzymce Na Jasną Górę. Są ze sobą nie tylko w tych miłych chwilach, ale też wtedy, kiedy ktoś zachoruje, potrzebuje pomocy. Kiedy pewne rodzeństwo zrzeszone w BKKN otrzymało mieszkanie z zasobów komunalnych, inni członkowie klubu pomogli im zorganizować środki na remont i wyposażenie lokalu. Kiedy trzeba coś przywieźć, zawsze są gotowi do pomocy.

Mogą też liczyć na wsparcie kibiców pełnosprawnych, ale sami też im pomagają - chociażby przy akcji Jagielloński Mikołaj, w którą się zaangażowali i pomagali pakować paczki w Ośrodku Kibice Razem.

- BKKN i cała Jagiellońska społeczność daje mi wielką radość, poczucie przynależności - mówi Justyna Grabowska. - Czujemy się bardzo dobrze w swoim towarzystwie, dużo się śmiejemy, mamy dystans do siebie, ale nie raz poruszamy trudne tematy, o których nie rozmawiamy nawet z bliskimi. Mogę powiedzieć, że jesteśmy rodziną, która uczy nas lojalności i cierpliwości. Zwłaszcza gdy nasza drużyna przegrywa uczymy się znosić porażki i doceniać sukcesy.

Jak wspomina Justyna, w jej rodzinnym domu Jagiellonia była zawsze obecna.

- W niedziele tata chodził na mecze, a mama w kuchni nastawiała głośno radio, żeby słuchać relacji sportowej. W tym czasie rozbijała kotlety i wymagała od innych ciszy. Słychać było tylko głos Jurka Kułakowskiego - uśmiecha się Justyna. - A kiedy poznałam Wojtka, to już Jaga zupełnie weszła w nasze życie. Mecze to dla mnie sposób na odstresowanie się, bo kibicując można wykrzyczeć wszystkie złe emocje z całego tygodnia. Po meczu, szczególnie wyjazdowym, czuję się „lekko".

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE BKKN

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Wojciech Grabowski z żoną Justyną Grabowską oraz Michał Hapunowicz i Kasia Zawadzka to nie tylko grupa kibiców Jagiellonii, ale przede wszystkim grupa przyjaciół

BKKN jest jak rodzina

Podobnie myśli Kasia Zawadzka, która na wózku jeździ od dziecka. Ale nie przeszkadza jej to w spełnianiu marzeń. I w tym, żeby iść wciąż do przodu, po swoje.

- Dla mnie BKKN to rodzina - zapewnia Kasia. - Dzięki BKKN można przełamywać swoje bariery i robić rzeczy, o których się nie myślało, że się będzie robić. Nigdy nie myślałam, że przekroczę granice Polski, a dzięki BKKN przekroczyłam, i to wielokrotnie! I nawet samolotem leciałam! Miałam ciężką przeszłość, ale klub mnie wzmocnił.

Kasia dorastała w domu dziecka, więc rodziny właściwie nie miała. I - jak sama przyznaje - dopiero w klubie poczuła, że jest komuś potrzebna. Ale też, że sama może skorzystać z czyjejś pomocy.

A jak zaczęła się jej przygoda z kibicowaniem?

- W styczniu 2020 poszłam z kumplem na racowisko (spotkanie kibiców Jagiellonii - przyp. red.) i już zostałam. Atmosfera była tak fajna, że chciałam sprawdzić, czy naprawdę należę do tej drużyny. W klubie zawsze mam na kogo liczyć. Na rodzinę nie mogłam - kwituje. - Tu czuję się sobą, wreszcie mam wielką rodzinę. Tu czuję, że żyję. Nie czuję się jak osoba niepełnosprawna, tylko po prostu jak osoba jeżdżąca na wózku. Zachęcam też inne osoby niepełnosprawne, żeby się nie bały i korzystały z życia jak tylko mogą. Mimo, że jest ciężko.

Kasia zaznacza, że... za piłką nożną nigdy wcześniej nie przepadała. Zresztą dalej nie przepada. Za to przepada za Jagiellonią! Jeszcze zanim przyszła na swoje pierwsze racowisko, wiedziała, że jej brat wcześniej jeździł na mecze.

- Pamiętam, że byliśmy jeszcze w domu dziecka i zawsze mnie denerwowało, że on gdzieś podróżował, wyjeżdżał, a ja siedziałam z tymi wszystkimi dzieciakami i nic nie robiłam! No i jak już wyprowadziłam się z domu dziecka, to zaczęłam chodzić na mecze - wspomina Kasia. - Teraz jeżdżę, podróżuję, na meczach lubię się wydrzeć, lubię tę atmosferę, tych ludzi. Mówią na mnie „mikro-chuliganka" - dodaje ze śmiechem.

Dzięki klubowi poznają inne osoby na wózkach

Na wózku od lat porusza się też Michał Hapunowicz. Chłopak w dzieciństwie przeszedł operację usunięcia nowotworu złośliwego mózgu, a chemioterapia wycieńczyła jego organizm. Po operacji, mimo starań, nie udało mu się stanąć na własnych nogach.

Jego przygoda z Jagiellonią zaczęła się w 2010 roku.

- Przyszedł do mnie kolega z podstawówki i opowiadał, że chodzi na mecze Jagiellonii. Zacząłem śledzić w internecie tę drużynę i tak to się zaczęło - wspomina Michał. - Potem, w 2015, poznałem Wojtka, a w 2019 zadzwonił do mnie i zaproponował wyjazd do Wrocławia, pociągiem. Trochę się obawiałem, bo jak to pociągiem z przedziałami i wózkiem? Ale udało się, było świetnie i od tego czasu chodzę na mecze i jeżdżę na wyjazdy.

Michał docenia też fakt, że dzięki BKKN ma możliwość poznania innych osób z niepełnosprawnościami.

- Mimo ograniczeń każdy z nas ma dystans do siebie - wskazuje. - Spotykamy różnych ludzi, zwiedzamy różne miasta. Na przykład byliśmy w Gdańsku, w Zabrzu, w Brugii...

Jagiellonia to my, kibice

Wojtek Grabowski, założyciel klubu, Jagiellonią interesuje się od dziecka, a na poważnie - od czasów liceum.

- To były czasy, kiedy Jagiellonia grała na Jurowieckiej i kiedy nikt nie myślał o wielkich sukcesach - wspomina. - Pamiętam mecze, kiedy spadaliśmy do czwartej ligi, co teraz dla wielu osób, które pojawiają się na stadionie przy Słonecznej, jest nie do pomyślenia. Wtedy na mecze przychodziło po 300-400 osób. Jak się pojawiło tysiąc, to było wielkie wow!

Z tamtego czasu Wojtek miał dużo relacji, wiele przyjaźni. Zaowocowały one w momencie, kiedy w 2007 roku (miał wtedy 25 lat) uległ wypadkowi i znalazł się na wózku. To inni kibice najbardziej mu wtedy pomogli, to oni byli przy nim cały czas. To właśnie kibice zgromadzili fundusze na jego pierwszy wózek, a on sam cały czas czuł wsparcie środowiska.

- Dla mnie Jagiellonia i ludzie na Jagiellonii to jest rodzina. To jest mój świat, w którym się dobrze czuję - wskazuje prezes BKKN. - Trzeba pamiętać, że Jagiellonia to nie klub. Jagiellonia to my, kibice. BKKN to jedna z lepszych rzeczy, jakie mnie w życiu spotkały. Bo jesteśmy dla siebie naturalną grupą wsparcia, rodziną. Kiedy trzeba, możemy na siebie liczyć, ale jesteśmy w stanie się też nawzajem opieprzyć i powiedzieć: „Słuchaj, kolego, koleżanko, coś jest nie tak. Weź się ogarnij!".

Działalność BKKN nie ogranicza się jedynie do wyjazdów na mecze Jagiellonii i. Jak mówi Wojtek, to jedynie mały procent działalności klubu. Te 90 minut spędzone na stadionie jest tylko pretekstem do innych rzeczy, które robią członkowie i osoby sympatyzujące z BKKN-em.

- W wielu takich klubach, np. w Niemczech, ludzie spotykają się tylko na meczach, a u nas jest inaczej - mówi prezes klubu. - BKKN chodzi razem do kina, na piwo, a kiedy ktoś potrzebuje dostać się do lekarza - może liczyć na podwózkę.

To, że tak funkcjonują, działa jak magnes. Przeciąga do nich również ludzi sprawnych. Bo BKKN jest grupą otwartą. Nie zamykają się na nikogo, a szczególnie na ludzi z dysfunkcjami, z ograniczeniami, z niepełnosprawnością.

- Mogę śmiało powiedzieć, że w BKKN nie chodzi o ludzi formalnie zapisanych. Nie chodzi o deklaracje przystąpienia do stowarzyszenia, tylko o ludzi, którzy są wokół nas - zapewnia Wojtek. - To właśnie oni wszyscy pojawiają się na stadionie, w sektorze 31, w którym jesteśmy podczas meczów. Przychodzi do nas masa kibiców z bardzo różnych frakcji, z różnych środowisk - od ultrasów przez osoby, które są na meczach okazjonalnie. Przychodzi do nas Czarek, który już 50 lat jeździ na mecze i wiele, wiele innych osób, których mógłbym długo wymieniać.

Jeżeli BKKN jedzie na mecz pociągiem specjalnym, to właśnie ich wagon jest wagonem przejściowym, gdzie ludzie przychodzą, zatrzymują się, spędzają miło czas, rozmawiają. To wszystko pokazuje, że Białostocki Klub Kibiców Niepełnosprawnych nie jest osobną grupą, tylko częścią jagiellońskiej społeczności.

- To bardzo ważne, że bierzemy udział we wszystkim, co się dzieje wokół Jagiellonii, że nasz głos jest słyszalny, że jesteśmy akceptowani przez wszystkie grupy kibicowskie, że klub się też z nami liczy - mówi Grabowski. - To jest ważne, ale sercem tego wszystkiego jest fakt, że my dla siebie jesteśmy po prostu ważni. W każdej sytuacji możemy na sobie polegać.

Ma to szczególne znaczenie podczas wyjazdów, kiedy kibice spędzają ze sobą nawet 72 godziny non stop.

- Myśmy okrążyli kulę ziemską ze dwa razy. Chociaż teraz już zbliżamy się bardziej do trzech, jeśli chodzi o kilometry, które przejechaliśmy, przelecieliśmy, przepłynęliśmy i przeszliśmy za Jagiellonią - dodaje Grabowski.

Kocha oddech stadionu

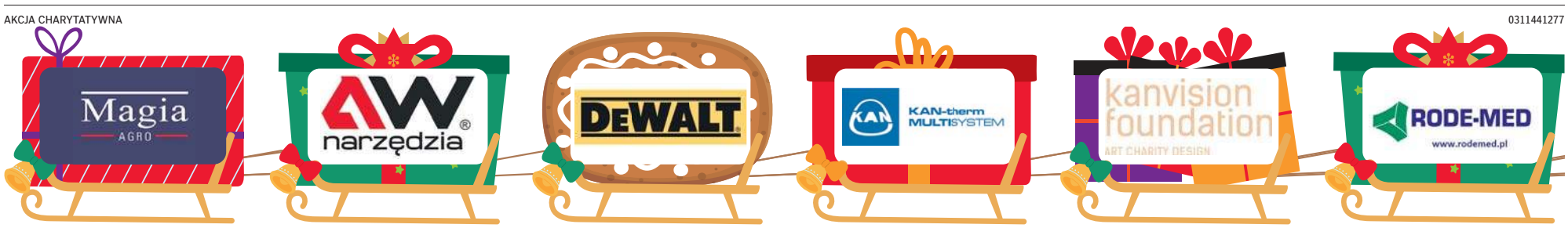
Jakiś czas temu spotkali się z piłkarzami ukochanej Jagi w Ośrodku Kibice Razem Jagiellonii Białystok. Jagiellonia robiła też kiedyś akcję zbiórki na wyjazd BKKN-u na mecz. Licytowali wtedy koszulki piłkarzy. Za zebrane pieniądze udało się pojechać na mecz z Górnikiem Łęczną, a przy okazji zwiedzić Lublin.

- Razem z nami pojechał wtedy busem Ivan Runje - piłkarz Jagiellonii, dziś nasz serdeczny przyjaciel - wspomina Justyna. - Dzięki temu mógł nas poznać i zobaczyć jak funkcjonujemy. Pomimo, że już nie mieszka w Polsce, to mamy z nim kontakt, a jak jest w kraju - spotykamy się.

Zarówno Justyna z Wojtkiem, jak i inne osoby związane z BKKN-em zdają sobie sprawę, że kibicowanie z wózka może wydawać się inne niż „normalne" kibicowanie. Członkowie klubu mają bowiem ograniczenia - infrastrukturalne i techniczne.

- Jeśli jednak pokonamy bariery w głowie, pokonamy wszystko - przekonuje Wojtek Grabowski. - Mam szczęście, że ja, moja żona i dzieci mamy wspólną pasję. Można powiedzieć, że moja córka prawie urodziła się na stadionie. Dzieci jeżdżą z nami na wyjazdy. Zawsze są z nami na meczach. Jestem w grupie szczęściarzy, gdzie cała rodzina podziela tę pasję. Stadion pokazuje, jak działa integracja. To jedyne miejsce, gdzie wszyscy stoją razem: bogaci, biedni, młodzi, starsi, mężczyźni, kobiety, niepełnosprawni i sprawni. Na stadionie widzę znajomych, którzy kibicują Jagiellonii od 30, 40 lat. Tak po prostu żyją. Kocham oddech stadionu. Mógłbym nawet nie patrzeć na mecz, ale uwielbiam tę atmosferę, uwielbiam ludzi. Zawsze możemy na siebie liczyć. Jagiellonia to my! Zawodnicy przychodzą i odchodzą, ale my jesteśmy, byliśmy i będziemy.

AKCJA CHARYTATYWNA 0311441277



eprasa.pl b30b034477

ALEKSANDRA OBREWKO WĘDRUJE PO BIAŁYMSTOKU ŚLADAMI PRAPRADZIADKA

To dla niej podróż sentymentalna. Siedem lat po tym, gdy odkryła, że jej prapradziadkiem był Pesach Kapłan, przyjechała do Białegostoku. Aleksandra Obrewko, która na co dzień mieszka w Kijowie, przyznaje, że poczuła się u nas jak w domu

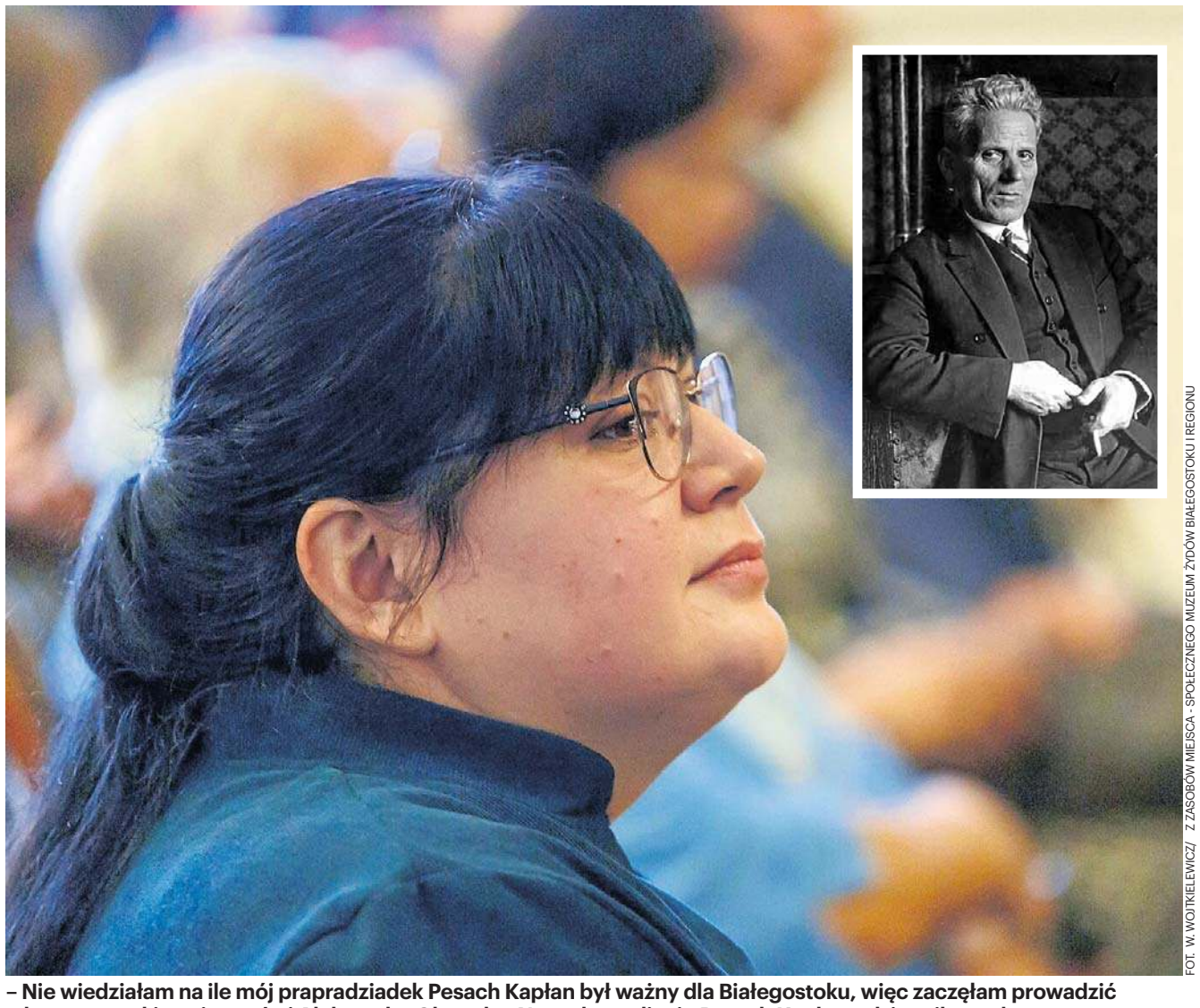
Andrzej Kłopotowski

Kim w ogóle był Pesach Kapłan? Jak podaje „Miejsce" - Społeczne Muzeum Żydów Białegostoku i Regionu, urodził się w 1870 roku w Stawiskach. Był synem kantora Beniamina Nachum. Po przyjeździe do Białegostoku pracował jako nauczyciel hebrajskiego.

- Pisał wiersze, artykuły do białostockich gazet, tłumaczył literaturę na jidysz i hebrajski, później był również wydawcą znanego dziennika „Dos Naje Lebn". Był korespondentem amerykańskim. Pisał także wspomnienia o Stawiskach - czytamy na stronie Jewish Bialystok prowadzonej przez Miejsce - Społeczne Muzeum Żydów Białegostoku i Regionu.

W towarzystwie „Sztuka Żydowska" dyrygował chórem. Popularyzował muzykę. Na jidysz i hebrajski tłumaczył pieśni F. Mendelssohna, F. Schuberta czy R. Schumana oraz libretta oper i operetek.

- Napisał dziennik wydany później przez Centralną Komisję Historyczną Żydów w Polsce oraz publikowany w „Bialystoker Stimme" w Nowym Jorku. W pamiętny dzień 12 lipca 1942 roku, gdy hitlerowcy rozstrzelali 5000 białostockich Żydów, napisał znaną pieśń getta białostockiego „Riwkele di szbesdike" („Riwka szabasowa wdowa", znaną również pod tytułem „Mad Rivka" - „Szalona Rywka"). Zginął w wieku 73 lat podczas pierwszych dni likwidacji białostockiego getta w lutym 1943 roku - opisuje „Miejsce".



FOT. W. WOJTKIELEWICZ/ Z ZASOBÓW MIEJSCA - SPOŁECZNEGO MUZEUM ŻYDÓW BIAŁEGOSTOKU I REGIONU

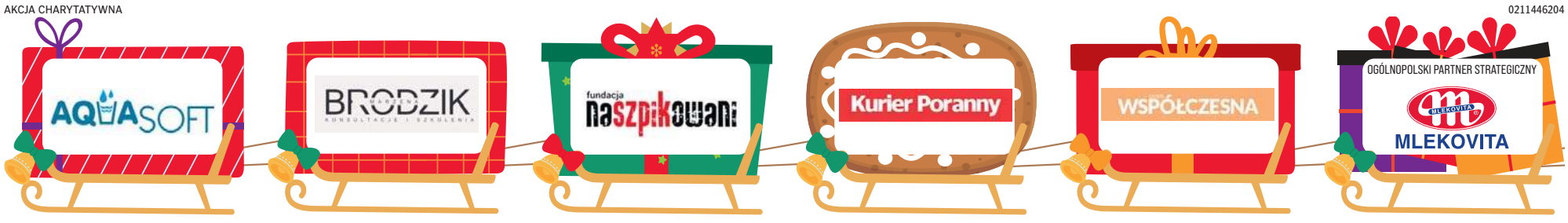
– Nie wiedziałam na ile mój prapradziadek Pesach Kapłan był ważny dla Białegostoku, więc zaczęłam prowadzić własne poszukiwania – mówi Aleksandra Obrewko. Na małym zdjęciu Pesach Kapłan – dziennikarz, tłumacz, korespondent amerykański, wydawca, dyrygent białostockiego chóru

Ostatnio Pesach Kapłan stał się jedną z tych postaci, które wspominano przy okazji poniedziałkowej konferencji „Podlaskie. Żyzna gleba. Źródło talentów", która odbyła się w Pałacu Branickich w Białymstoku. Organizowała ją właśnie ekipa z Miejsca. Była to okazja do snucia opowieści o ważnych dla świata Żydach z Białegostoku i regionu, którzy tu, na rodzinnej ziemi, pozostają mało znani. Wśród nazwisk - obok Pesacha Kapłana - byli m.in.: współtwórca internetu Paul Pesach Baran, rabin Szmuel Mohylewer, Antoni Murkies, filmowcy Bracia Kaufman czy Chaim Zelig Słonimski. Bencjona Rabinowicza w literacki sposób przedstawiała Zuzanna Thomas, stypendystka marszałka. Cały projekt konferencji wsparł Marszałek Województwa Podlaskiego. Dopełnieniem wydarzenia był koncert Davida Garfielda i Randy'ego Breckera w Białostockim Ośrodku Kultury.

Pesach Kapłan na nowo odkrywany

Na konferencję z Kijowa przyjechała Aleksandra Obrewko, praprawnuczka Pesacha Kapłana. Swoje wystąpienie poświęciła mu też dziennikarka Monika Żmijewska, która w ramach stypendium ar-

AKCJA CHARYTATYWNA 0211446204



eprasa.pl b30b034477

tystycznego prezydenta miasta tworzy obszerną publikację poświęconą tej postaci.

Monika Żmijewska mówi, że praca była bardzo ciekawą podróżą w przeszłość Białegostoku, podczas której otwierała kolejne, symboliczne okienka.

- Nieustannie zaskakuje jego niegasnąca energia, która przejawia się w bardzo rożnych aktywnościach, zarówno w dziennikarskich tekstach, jak i codziennych czynnościach. W tworzeniu stowarzyszeń, aktywnościach społecznych. To człowiek bardzo wielowymiarowy, pełen sprzeczności, ale też człowiek otwarty na innego człowieka. Myślę, że Pesach Kapłan jest metaforą Podlasia i Białegostoku - nieokiełznanego, pełnego sprzeczności, który jest jednocześnie rodzajem paczłorku - mówi o nim Monika Żmijewska.

Zauważa, że był on osobą odważną w swych poglądach, bardzo często wkładał kij w mrowisko.

- To Żyd, który bardzo kochał Białystok. Ale to jednocześnie Żyd, który przez część miejscowych Żydów bywał przeklinany. Był moment, gdy Pesacha Kapłana za jego opinie obrzucano błotem. Bywało, że nie znosili go i Polacy, i politycy z rady miejskiej, i ortodoksyjni Żydzi ze środowiska gminy żydowskiej, którego to środowiska był przecież częścią. Wystarczyło, że napisał na łamach swojej gazety tekst np. o tym, że szabas sobotni nie jest przestrzegany jak dawniej. Na łamach ówczesnych gazet pojawiały się bardzo negatywne opinie na jego temat. Uknuto nawet termin, pokazujący jak bardzo jest bezkompromisowy w swoich podglądach. Pisano np. „Dość mamy tego pejsachizmu". Był moment, gdy środowiska ortodoksyjne żądały zamknięcia gazety prowadzonej przez Kapłana - wskazuje Monika Żmijewska.

Z zachowanych dokumentów wyłania się „człowiek, którego rozpala wewnętrzny żar. Który jest człowiekiem rozwibrowanym, nieustająco gnającym do przodu. Nieustająco na posterunku". Monika Żmijewska zauważa, że i w mieście międzywojennym, jak i w getcie on ciągle pracuje, ciągle czegoś dotyka. Zaskakujące jest, że zmienia podejście do języka. Początkowo skupiał się na hebrajskim, jidysz był zaś językiem domowym, mało ważnym. Z czasem przyznaje, że jidisz pomaga dotrzeć do społeczeństwa, że też jest ważny.

Żmijewska podnosi, że Pesach Kapłan miał naturę lidera. Kiedy coś postanawia, robi to. Zakłada szkołę. Zaczyna pisać teksty w momencie, gdy w Białymstoku nie ma żadnych gazet. Pierwsza gazeta - „Białostocki Wiestnik" - ukazuje się w roku 1903. Pesach Kapłan natomiast wysyła teksty do gazet z Odessy, Petersburga i debiutuje już w 1889 roku. Współtworzy stowarzyszenie „Sztuka Żydowska", gdzie zaczyna przygodę z teatrem - wystawiają tam sztuki w jidysz, tworzą chór.

Gazety w jidysz w Białymstoku ukazują się dopiero w 1907 roku. W 1919 roku Pesach tworzy własny tytuł. Kapłana określa się postacią „wręcz renesansową", bezkompromisową, nie kryjącą się z poglądami.

Monika Żmijewska przypomina, że po odzyskaniu niepodległości proponował on nawet stworzenie Wolnego Miasta - część Żydów nie była pewna, czy ich prawa w wolnej Polsce będą przestrzegane.

- Może w tamtych czasach nie był patriotą polskim w rozumieniu tamtego patriotyzmu, ale na pewno był patriotą białostockim. Bardzo kochał Białystok, bardzo cenił sobie niespożytą energię, która cechowała to miasto, była iskrą pobudzającą do działania - kwituje stypendystka.

Praprawnuczka wędruje śladami przodka

Pesacha Kapłana wspominała w Białymstoku również jego praprawnuczka Aleksandra Obrewko.

- O tym, że mam żydowskie korzenie, wiem od dzieciństwa. Widziałam, że dziadek i pradziadek byli Żydami. O Pesachu jednak nie wiedziałam nic - przyznaje. - Dopiero od dalszej rodziny uzyskałam informacje na temat prapradziadka. Wspominali, że w Białymstoku był jakiś Pesach, który był dziennikarzem. W dokumentach jednak mój pradziadek miał wpisane - po ojcu - nie „Pesachowicz", ale „Pawłowicz". Tak zostało to zapisane.

Siedem lat temu Aleksandra nawiązała kontakt m.in. z Tomaszem Wiśniewskim. Na jego stronie zobaczyła zdjęcie Pesacha. Zauważyła podobieństwo do swojej mamy. W twarzy Pesacha dostrzegła rysy matki.

- Nie wiedziałam na ile ważny był dla Białegostoku. To było duże miasto, w którym mieszkały dziesiątki tysięcy Żydów. Jedyne, co znalazłam, to informacje biograficzne na jego temat. Zaczęłam prowadzić własne poszukiwania - wyznaje Aleksandra. - Pesach jest ważny w moim życiu. Odkrycie prapradziadka pozwoliło mi lepiej poznać siebie, elementy mojego charakteru. Dostrzegam podobieństwa. Widzę „linię" Pesacha i u mojej mamy, i u siebie - opowiada.

Co czuje w Białymstoku?

- Jestem tu pierwszy raz. Czuję wybuch emocji. Zazwyczaj, kiedy wyjeżdżam zagranicę, czuję, że jestem zagranicą. W Polsce zawsze czułam się dobrze. Jesteśmy podobni mentalnie i kulturalnie. Ale w Białymstoku czuję się, jakbym była w domu. To bardzo przyjemne odczucie - dzieli się spostrzeżeniami.

Odwiedziła miejsca związane z prapradziadkiem. Ulicę Nowy Świat, gdzie mieszkał. Żabią, gdzie znajduje się cmentarz gettowy. Rynek, który był ważnym miejscem. Ulicę Kilińskiego, gdzie Pesach pracował. Brała udział w zapaleniu świecy chanukowej w synagodze Cytronów przy Waryńskiego - czyli tej, do której chadzać musiał Pesach. Korzystała z mapki Szlak Dziedzictwa Żydowskiego.

Aleksandra opowiadając o dziadku nieświadomie odsłoniła jeszcze jedną wspólną kartę. Pesach tworzył publikacje poświęcone gettu. Ona z kolei prowadzi zapiski dotyczące wojny w Ukrainie.

- Kiedy zaczęła się wojna, nie byłam w stanie niczego pisać. Ale wszystko zbierało się we mnie. Pisałam np. na facebooku, że żyjemy, że wszystko jest dobrze. Albo że zaraz zaczyna się szabat, trwa ostrzał rakietowy, a ja gotuję jeszcze barszcz. Regularnie publikuję teraz materiały w socjal mediach.

Na co dzień Aleksandra z mężem mieszka w Kijowie. Należą do kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. Społeczności zależy na dialogu i współpracy Ukraińców ze społecznością żydowską, by żyć w atmosferze wzajemnego zrozumienia. Dlatego w ramach kijowsko-żydowsko-adwentycznej wspólnoty razem świętują np. chanukę. Jej korzenie, jej historia pomagają w odkrywaniu Boga.

ALEKSANDRA OPOWIADAJĄC O DZIADKU ODSŁONIŁA WSPÓLNĄ KARTĘ. PESACH TWORZYŁ PUBLIKACJE POŚWIĘCONE GETTU, ONA Z KOLEI PROWADZI ZAPISKI DOTYCZĄCE WOJNY W UKRAINIE

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŚWIEĆ SIĘ Z ENERGĄ 0011451986

Fotograficzny turniej miast „Świeć się z Energą" niesie wsparcie.
Czekamy na zgłoszenia - Boże Narodzenie to przecież czas pomagania!

Każda odsłona świątecznego plebiscytu „Świeć się z Energą" ma w sobie niezwykłą moc i porusza serca. Od momentu ogłoszenia fotograficznego konkursu na najpiękniej udekorowane na Boże Narodzenie miejscowości, dzieje się magia. Dlatego i w tym roku czekamy na zdjęcia rozświetlonych ulic, parków i jarmarków... Wszystko po to, aby Wasze miasto sięgnęło po zwycięstwo i by razem nieść realną pomoc dzieciom, seniorom, podopiecznym lokalnych stowarzyszeń czy hospicjów.

Zarówno duże miasta, jak i mniejsze miejscowości mają dokładnie takie same szanse. Wystarczy, że wykonane przez Was zdjęcia świątecznych dekoracji rozświetlających miejską przestrzeń trafią do plebiscytowej galerii. Im więcej głosów zdobędą, tym większa szansa na zwycięstwo w regionalnym etapie konkursu oraz bon od Energi na sprzęt AGD o wartości 10 tys. zł. To z kolei otwiera drogę do ogólnopolskiej rywalizacji o tytuł Świetlnej Stolicy Polski i główną nagrodę o wartości 50 tys. zł.

Od lat wspólnie zmieniamy codzienność potrzebujących

Udział w grudniowym plebiscycie to realna pomoc dla podopiecznych wielu placówek w Waszym regionie - miejsc, w których na co dzień spędzają czas dzieci, seniorzy i osoby wymagające wsparcia. Potrzeb jest wiele!

W poprzednich edycjach projektu „Świeć się z Energą" zwycięskie samorządy przekazywały seniorom sprzęt AGD, w tym kuchnie indukcyjne, odkurzacze, kuchenki mikrofalowe, blendery i ekspresy do kawy. Energooszczędne pralki i lodówki z zamrażarkami trafiły do rodzin zastępczych. Pralki przemysłowe służą podopiecznym miejskich ośrodków pomocy prowadzącym punkty wydawania odzieży i jadłodajnie. Były też komputery, projektory i głośniki bluetooth - niezbędne do zajęć prowadzonych w świetlicach terapeutycznych.

W ubiegłym roku zarówno w etapie regionalnym, jak i w wielkim finale, zwyciężył Skoczów. Jak podkreślał wówczas burmistrz miasta, wsparcie było niezwykle potrzebne - szczególnie w kontekście trwającej od kilku lat rozbudowy „Przestrzeni Opatrzności", domu dla chłopców z niepełnosprawnością intelektualną prowadzonego przez siostry służebniczki. Pomoc trafiła również do Hospicjum oraz do dwóch rodzin wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej.

Przesyłajcie zdjęcia, wkrótce rozpocznie się głosowanie!

By wziąć udział w charytatywnym projekcie, wystarczy wejść na stronę serwisu regionalnego, odnaleźć plebiscytową zapowiedź i poprzez zamieszczony w materiale specjalny formularz, dodać swoje zdjęcia. 23 grudnia rozpoczniemy głosowanie - codziennie każdy zalogowany uczestnik będzie mógł zagłosować aż 10 razy, bezpłatnie! I tak do 21 stycznia, kiedy to regionalna odsłona konkursu miast się zakończy.

Razem niesiemy dobro

W plebiscycie „Świeć się z Energą" światło nie tylko zdobi, ale też niesie wsparcie, dlatego: angażujcie najbliższych, rozmawiajcie o tym z dziećmi, zachęcajcie do aktywności przyjaciół i sąsiadów, o konkursie opowiedzcie w pracy - bądźcie ambasadorami dobra!

eprasa.pl b30b034477

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN 0011443555

Kluby z całej Polski dostały szansę na rozwój. Pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN za nami

W idealnym świecie każdy młody człowiek miałby takie same możliwości odkrywania talentów i rozwijania pasji. W praktyce dobrze wiemy, że rzeczywistość wygląda inaczej: warunki, dostęp do infrastruktury sportowej czy liczba specjalistów w danym regionie mocno różnią się od siebie. Zachwycając się popisami współczesnych mistrzów sportu, rzadko pamiętamy, jak długą i wyboistą drogę musieli przejść, by znaleźć się na szczycie. Ich rozwój zależał nie tylko od talentu, lecz także od ludzi, którzy ich wspierali — trenerów, instruktorów, pasjonatów i opiekunów rozsianych po całej Polsce.

Właśnie tę różnicę stara się niwelować ORLEN, który od kilku lat konsekwentnie wspiera lokalne kluby i ich najmłodszych podopiecznych. Pomaga tym, którzy dopiero rozpoczynają swoją sportową podróż i często mogliby przegapić moment, w którym pasja przeradza się w coś znacznie większego. Za nami pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN.

Talent to dopiero początek

Aby zostać mistrzem — w sporcie czy w jakiejkolwiek innej dziedzinie — trzeba rozpocząć od podstaw. Nie istnieją drogi na skróty, a wrodzony talent to tylko fragment układanki. Trenerzy powtarzają, że sport jest doskonałą szkołą życia: uczy systematyczności, radzenia sobie z emocjami, komunikacji, a jednocześnie pomaga redukować stres i budować zdrowe nawyki. To lekcja, która zostaje z młodymi ludźmi na lata, niezależnie od tego, czy zostaną zawodowcami, czy pozostaną przy amatorskiej aktywności.

– *Pierwsza edycja programu Sportowy ORLEN potwierdziła, że sport jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi wspierania rozwoju dzieci i młodzieży w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Dla młodych to szansa zadbania o swoje zdrowie, budowanie pewności siebie i relacji rówieśniczych. Dla ich rodziców wsparcie w wychowywaniu oraz pewność, że dzieci spędzają czas w wartościowy i aktywny sposób. Dla kadry trenerskiej to realne narzędzia do pracy i rozwijania kompetencji* – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. sponsoringu ORLEN. – *Traktujemy ten program jako element naszej odpowiedzialności społecznej, inwestycje w młode pokolenie, które jutro będzie budować przyszłość Polski* – dodaje.

Tymczasem szanse rozwoju są zróżnicowane. Inaczej wygląda perspektywa młodego zawodnika z Moskwy pod Łodzią, wioski liczącej nieco ponad 200 mieszkańców, a inaczej nastolatka z niemal dwumilionowej Warszawy.

Program, który stawia na szeroką perspektywę

W najnowszej edycji programu wsparcie otrzymały aż 183 kluby z całego kraju. Najwięcej wśród nich jest klubów wielosekcyjnych (45), siatkarskich (28) oraz lekkoatletycznych i pływackich (po 15). Ich działalność pokazuje, jak wszechstronnie można rozwijać sportowe talenty, jeśli tylko pojawią się odpowiednie narzędzia i finansowanie. To właśnie ta różnorodność dyscyplin i dostępnych możliwości stała się jednym z filarów programu Sportowy ORLEN.

– *To naprawdę wyjątkowy program wspierający sport amatorski w Polsce. Większość dotychczasowych inicjatyw miała charakter zadaniowy. ORLEN natomiast wspiera strategicznie — w wielu obszarach funkcjonowania klubu* – *podkreśla Sebastian Snaczke, założyciel ośrodka piłki ręcznej KS Bystra.* – *Dzięki temu mogliśmy ustabilizować naszą działalność i rozwijać nowe kierunki, choćby zatrudnić specjalistów takich jak fizjoterapeuci.*

Program umożliwia także zakup nowoczesnego sprzętu treningowego, co dla wielu klubów jeszcze niedawno było poza zasięgiem.

– *Nowe urządzenia pozwalają dokładniej analizować treningi. Sprzęt do badania zakwaszenia jest nieoceniony w przygotowaniach sprinterów i biegaczy długodystansowych. Dla mnie jako trenerki to ogromne wsparcie* – mówi Magdalena Borysewicz, trenerka lekkoatletów w KS Polonii Pasłęk. – *Planujemy też zajęcia z psychologiem i dietetykiem, co bardzo podniesie jakość szkolenia.*

Gdy marzenia zyskują realne wsparcie

W wielu klubach dopiero dzięki finansowaniu udało się otworzyć drzwi, które wcześniej pozostawały zamknięte.

– *Program Sportowy ORLEN sprawił nam wspaniałą niespodziankę. Nasze dziewczyny mogą jeździć na obozy, mamy nowy sprzęt, trenujemy więcej i lepiej* – opowiada Anna Długosz, prezeska UKS Żak Września. Jej klub promuje lacrosse, dyscyplinę wciąż niszową w Polsce.

Podobnie jest w SKK Polonia 1912 Leszno, gdzie rozwija się kręglarstwo klasyczne.

– *Stać nas teraz na wydłużenie godzin treningów. Na zawody jeździ o wiele więcej zawodników niż wcześniej, możemy kupować stroje i nowoczesne kule. Kiedyś to były tylko marzenia* – wspomina Beata Włodarczyk, prezeska klubu.

Tego typu historie pokazują, że nawet najbardziej wymagające czy niszowe dyscypliny mogą funkcjonować na wysokim poziomie, jeśli tylko otrzymają szansę.

Sport zamiast ekranów

Dzięki programowi ORLENU wspierane kluby różnią się jak noc i dzień: od wspinaczy z Klubu Wysokogórskiego Trójmiasto, przez młodych pływaków Rekina Lubaczów, po zawodników AS-u Lublin trenujących siatkówkę, łyżwiarstwo figurowe i jazdę figurową na rolkach. Każda z tych organizacji pełni ważną rolę w życiu lokalnych społeczności: daje dzieciom przestrzeń do aktywności i odciąga od ekranów laptopów oraz smartfonów.

– *Naszym celem jest nie tylko rozwijanie sprawności fizycznej, ale także budowanie relacji, nauka współpracy i wzmacnianie pewności siebie* – tłumaczy Marek Wojdyna, prezes stowarzyszenia Boisko Szczęścia. – *Chcemy, by każde dziecko wychodziło z treningu uśmiechnięte i dumne ze swoich postępów.*

Podobnie widzi to Andrzej Białek z Klubu Karate Kyokushin Chikara Kielce: – *Karate to świetna alternatywa dla spędzania czasu przy ekranach. Uczy panowania nad stresem i emocjami – umiejętności potrzebnych w szkole, pracy i życiu.*

eprasa.pl b30b034477

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011443567

Sieć trenerów, która ma realną moc

W ramach programu swoją wiedzę i doświadczenie młodym sportowcom przekazuje 951 trenerów i instruktorów, pracujących regularnie z ponad 23 tysiącami dzieci.

– *Dzięki środkom możemy prowadzić nie tylko treningi, ale też obozy, warsztaty psychologiczne i dietetyczne. To ogromna wartość* – podkreśla Dariusz Babacz, trener UKS Bryza Kolbudy.

Profesjonalne podejście trenerów to jeden z najważniejszych czynników, które decydują o dalszej przygodzie sportowej młodych zawodników. Jeśli trener czuje się doceniony i dobrze wyposażony, jego praca staje się skuteczniejsza, bardziej inspirująca i daje lepsze rezultaty.

Spotkanie z mistrzami – bezcenne dla młodego sportowca

Jednym z najmocniej zapadających w pamięć elementów programu są wizyty profesjonalnych sportowców. W Obornikach Śląskich mali siatkarze mogli trenować z kapitanem reprezentacji Polski Bartoszem Kurkiem oraz rozgrywającym Marcinem Januszem.

– *Nie tylko my daliśmy motywacyjnego kopa dzieciakom, ale także one nam* – mówił Kurek. – *Takie spotkania inspirują do cięższej pracy. Kto wie, może trenowaliśmy z przyszłym kadrowiczem?*

Z kolei Janusz dodał: – *Jako młody chłopak spotkałem kiedyś Sebastiana Świderskiego i do dziś pamiętam każde słowo, które wtedy powiedział. Mam nadzieję, że te dzieci też zapamiętają nasze spotkanie na długo.*

Rodzice widzą efekty szybciej, niż się spodziewali

Radość dzieci to jedno, ale dla rodziców równie ważne jest poczucie, że ich pociechy trafiają w dobre ręce.

– *Każdy sport, który aktywizuje młodzież, jest na wagę złota, zwłaszcza dziś, kiedy widzimy, jak wielu młodych ma problemy z otyłością czy zwolnienia z WF-u* – mówi Kamil Żeberski, tata młodego futbolisty z Watahy Zielona Góra.

– *Moja córka bardzo się zmieniła odkąd trenuje jazdę konną. Zyskała pewność siebie, szybciej dojrzewa emocjonalnie. Kontakt ze zwierzętami okazał się dla niej kluczowy* – opowiada Marta Andrzejewska, mama Zofii z Klubu Jeździeckiego Polonez.

Inwestycja, która realnie zmienia sportowy krajobraz

Każdy klub biorący udział w programie mógł ubiegać się o dofinansowanie do 100 tysięcy złotych. Dla wielu organizacji to środki, które otworzyły zupełnie nowe możliwości. Nie wszystkie ze 183 klubów wychowają mistrzów świata — i nikt tego od nich nie oczekuje. Każdy jednak już teraz podniósł jakość szkolenia i stworzył bezpieczne, inspirujące środowisko do rozwoju.

– *Kończymy pierwszą odsłonę Sportowego ORLENU, teraz przychodzi czas na rzetelną ocenę efektów i ewaluację projektu, aby jeszcze lepiej odpowiedzieć na potrzeby młodych sportowców, trenerów i rodziców. Już w lutym wystartuje nabór do kolejnej edycji. Zapraszamy do współpracy kluby z całej Polski, które wspólnie z nami chcą promować aktywność fizyczną i pozytywne wartości wśród młodego pokolenia. O szczegółach poinformujemy wkrótce* – podkreśla Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. sponsoringu ORLEN. Program Sportowy ORLEN pokazuje, że inwestycja w lokalne kluby to inwestycja w zdrowe, świadome, aktywne społeczeństwo. Dzięki wsparciu finansowemu i merytorycznemu tysiące dzieci odkrywają pasję, uczą się pracy zespołowej, rozwijają swoje mocne strony i nabierają odwagi, by marzyć. Różnorodność dyscyplin, zaangażowanie trenerów i budowanie równych szans sprawiają, że z tych klubów wychodzą nie tylko przyszli sportowcy, lecz także pewni siebie młodzi ludzie. A każdy mistrz kiedyś zaczynał właśnie tu — od podstaw, od pierwszego treningu, od kogoś, kto po prostu dał mu szansę.

eprasa.pl b30b034477

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Lambada Girls okazały się najlepsze na finale makroregionalnym ścieżki Junior PRO w Płocku i zagrały Warszawie w finałach ogólnopolskich Z Orlika Na Stadion

FOT. JAKUB TOMASZ GWIAZDOWSKI/UM

Trener Mariusz Gałczyk jest dumny ze swoich dziewcząt trenujących futbol w Lambadzie Choroszcz

GOLE W RYTMIE LAMBADY

W grudniu Lambada Choroszcz uzyskała Zieloną Gwiazdkę PZPN. O historii dziewczęcej piłki nożnej w Choroszczy rozmawiamy z trenerem Mariuszem Gałczykiem

Mariusz Klimaszewski

Popisy Ewy Pajor – jednej z najlepszych piłkarek nożnych Europy, grającej w słynnej Barcelonie, muszą działać na wyobraźnię młodych dziewcząt chcących pójść śladami naszej reprezentantki. Teraz każda dziewczyna ganiająca za piłką na szkolnych boiskach chciałaby grać tak jak Pajor. Zainteresowanie futbolem wśród uczennic – także na fali sukcesów naszej kobiecej narodowej jedenastki – wzrosło w kraju nad Wisłą ogromnie. Również w naszym regionie.

Ale zanim ten bum związany z Ewą Pajor wybuchł, to w Choroszczy już sześć lat temu (z inicjatywy Wojciecha Jastrzębskiego, którą zaraził byłego piłkarza, a obecnie trenera Mariusza Gałczyka) powstała drużyna, klub „Lambada Girls Choroszcz".

– Wojtek wystąpił z pomysłem, by stworzyć drużynę dziewczęcą. Uruchomiliśmy zapisy i na pierwszy nabór zgłosiło się 10 dziewczynek. I tak zaczęliśmy treningi. Z czasem grupy rozrastały się. Powstała jedna młodsza grupa (siedmio- i ośmiolatkowie), jedna starsza (dziewięcio i dziesięciolatkowie). Dołączył do nas trener Robert Chłud – opowiada o początkach dziewczęcego futbolu w Lambadzie Mariusz Gałczyk.

Zespół stanowią przede wszystkim dziewczynki mieszkające w Choroszczy i w najbliższej okolicy. Ćwiczenia latem odbywają się na stadionie MGOKiS, na małym, trawiastym boisku ze sztucznym oświetleniem, a zimą w hali przy Szkole Podstawowej w Choroszczy.

Każdy gol był sukcesem

– Ćwiczenia, treningi to jedno, ale trzeba było „spróbować się" z rówieśniczkami z innych klubów i szkół, więc postanowiliśmy zgłosić nasze zespoły do rozgrywek organizowanych przez Podlaski Związek Piłki Nożnej – mówi Gałczyk. – Początki rywalizacji na pewno nie były łatwe, spotykaliśmy się z drużynami, które już miały za sobą pewne doświadczenie. Tak więc każdy gol strzelony przez nasze zawodniczki był sukcesem i sprawiał samym zawodniczkom, ale i nam, trenerom, sporo radości. Lambada powoli zaczynała się rozrastać. Powstawały kolejne grupy. Mieliśmy już żaczki (7-8 lat), orliczki (9-10 lat), ale i także młodziczki (11-12 lat) i trampkarki (13-14 lat).

Certyfikat piłkarskiej centrali

Dziś w Stowarzyszeniu Lambada Choroszcz trenuje około 70 dziewczynek. W sumie jest siedem drużyn. Do trenerskiej kadry dołączył Szymon Garbowski, a przy Turnieju O Puchar Tymbarku pomaga także były Jagiellończyk – trener Mariusz Dzienis. Oczywiście nic nie mogłoby się odbyć bez pomocy rodziców.

Stowarzyszenie, na czele którego od początku stoi pracujący społecznie prezes Wojciech Jastrzębski, utrzymuje się głównie dzięki sponsorom i dotacjom gminy Choroszcz.

W grudniu Lambada Choroszcz uzyskała Zieloną Gwiazdkę PZPN, czyli certyfikat piłkarskiej centrali, potwierdzający spełnienie standardów szkolenia dzieci i młodzieży oraz zapewnienie odpowiednich warunków treningowych i dbanie o rozwój zawodniczek.

Usłyszał o nich cały kraj

Drużyny Lambady w swojej krótkiej historii mają już się czym pochwalić.

– Przez ostatnie trzy lata w kategorii młodziczek U13, po wygraniu ligi w Okręgu Podlaskim, awansowaliśmy do finałów mistrzostw Polski – mówi Gałczyk. – W 2004 roku po awansie z turnieju ćwierćfinałowego zagraliśmy w półfinale mistrzostw Polski w Bydgoszczy, a w 2025 roku osiągnęliśmy ćwierćfinał w Bydgoszczy. W tym roku nasze piłkarki wzięły udział w Turnieju „Jeden na Jeden". Finały odbyły się na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Doskonale spisała się w nich nasza podopieczna Łucja Krysiewicz, która grając już ze starszymi rówieśniczkami zajęła bardzo wysokie 10. miejsce w kraju.

Ostatnio piłkarki z Lambady odniosły też sukces na Turnieju z Orlika na Stadion. Po awansie z finału makroregionalnego w Płocku zagrały w finałowym turnieju w Warszawie.

– Pod nazwą naszego sponsora sklepu sportowego Soccer Białystok zajęliśmy czwarte miejsce w kategorii Junior Pro – cieszy się trener. – W meczu o trzecie miejsce przegraliśmy z Energią Checz Gdynia 0:3.

Natomiast podczas Turnieju o Puchar Tymbarku piłkarki z Choroszczy nie mają sobie równych w całym województwie podlaskim. Drużyny do lat 10 i 12 w ostatnich trzech latach wygrywały. W turniejach tych reprezentowały także Szkołę Podstawową w Choroszczy, a w projekcie pomagał trener Mariusz Dzienis.

– W Turnieju o Puchar Tymbarku występuje ponad 13 tysięcy drużyn ze wszystkich 380 powiatów w Polsce. Od 2022 roku w obu kategoriach wygrywamy w finałach wojewódzkich, ale to wcale nie oznacza, że sukcesy przychodzą łatwo – zastrzega Mariusz Gałek. – Jest wiele silnych drużyn. W tym roku w finale ogólnopolskim nasz zespół do lat 10 stanął na podium zajmując trzecie miejsce, a drużyna starsza, do lat 12, była czwarta. To duży sukces – podkreśla Mariusz Gałek, który sam otrzymał nagrodę dla Najlepszego Trenera Pucharu Tymbarku.

Rozmowa z trenerem Mariuszem Gałkiem

Są sukcesy, a czy w Lambadzie są i talenty na miarę Ewy Pajor?

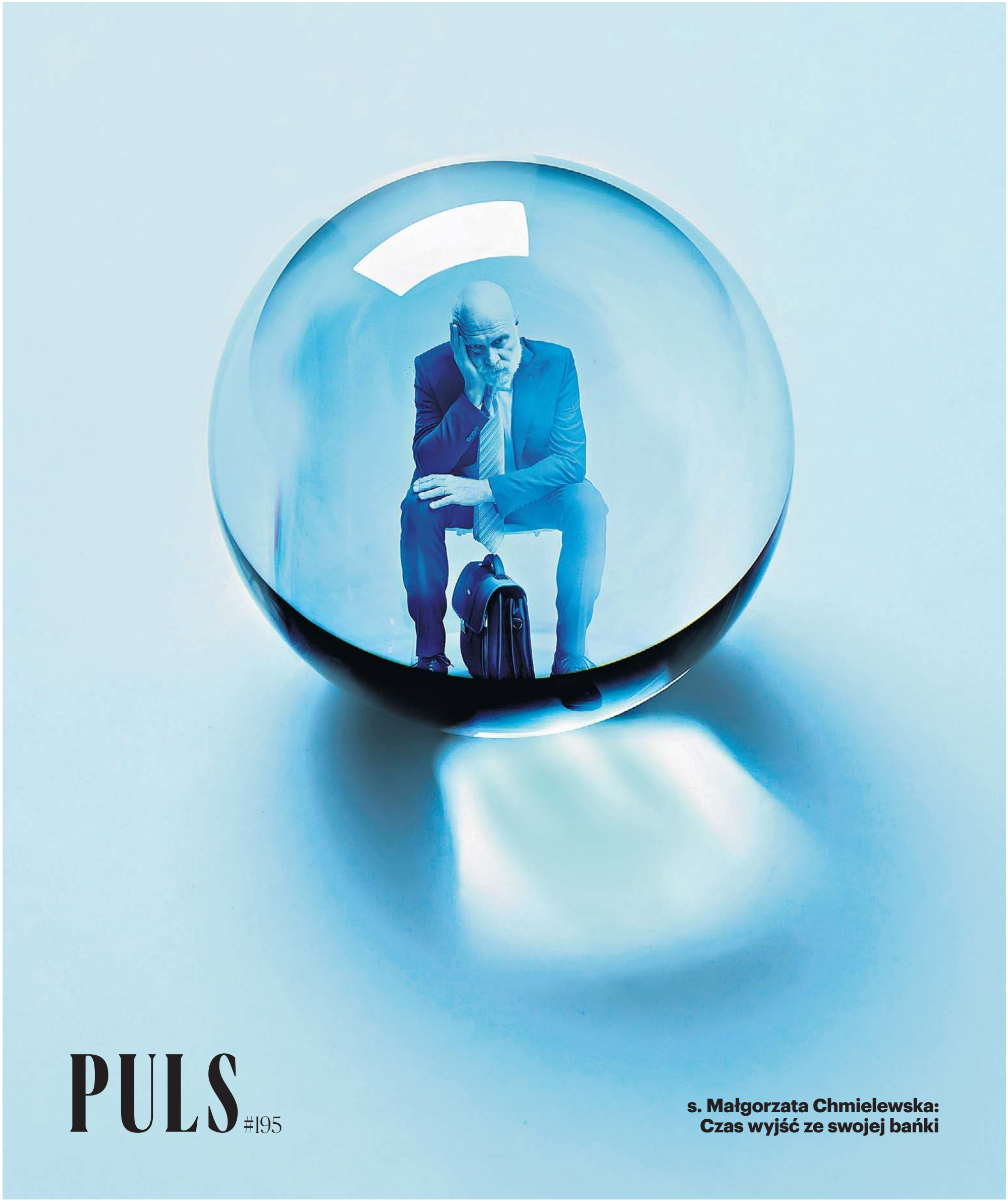
Na pewno są uzdolnione piłkarki, ale czy na miarę Ewy Pajor? Trzeba wielkiej pracy, by oszlifować taki talent. Ale kto wie… To u nas pierwsze kroki stawiała bramkarka Kornelia Kraśnicka, skąd po zaledwie pół roku trafiła do Jagiellonii Białystok. Po dwóch sezonach spędzonych w „Jadze" dołączyła do chłopięcej akademii Talent Białystok i do Górnika Łęczna. Zaliczyła już debiut w kobiecej ekstraklasie. Inna uzdolniona nasza bramkarka to Kamila Okruszko. 14-latka na zasadzie transferu definitywnego trafiła do Czarnych Sosnowiec, gra też w kadrze Śląska w Centralnej Lidze Juniorów. Na testach w Ślęzie Wrocław była Zosia Rogowska i zrobiła duże wrażenie na obserwatorach. Z uzdolnionych zawodniczek musimy wymienić te, które powoływane są do kadr wojewódzkich: Marinę Malinowską z Choroszczy, Zuzię Marciszewską ze Złotoryi, Hanię Krysiewicz z Choroszczy, Paulinę Rutkowską z Knyszyna, Milenę Garbowską z Choroszczy i starsze: Wiktorię Ambroziak z Choroszczy, Amelię Krysiewicz z Paniek, Zosię Rogowską wypożyczoną z Ekosport Białystok,a także Lenę Kwiatkowską , która jest u nas na wypożyczeniu z drużyny Forty Piątnica, oraz naszą najstarszą zawodniczkę z rocznika 2010 Sandrę Siemieniuk , która jest na wypożyczeniu w drużynie Ekosportu Białystok.

Czy zatem mając tak uzdolnioną młodzież nie myślicie w Lambadzie o zrobieniu kolejnego kroku: zespołu juniorek, a może i nawet seniorek?

Gdy wszystko pójdzie zgodnie z planem i dziewczęta będą się piłkarsko rozwijały, to na pewno zagramy w Centralnej Lidze Juniorek, a później może i przyjdzie czas na seniorki. Obecnie najstarsza nasza „lambadowa" drużyna to trampkarki. Wszystko jednak uzależnione jest nie tylko od zawodniczek, ich chęci pracy, ale od finansów. Mamy grupę sponsorów, ale wciąż zachęcamy innych do pomocy. Warto inwestować w młode talenty, a ich radość jest największą zapłatą. Z Lambadą warto zatańczyć.

W GRUDNIU LAMBADA CHOROSZCZ UZYSKAŁA ZIELONĄ GWIAZDKĘ PZPN, CZYLI CERTYFIKAT PIŁKARSKIEJ CENTRALI, POTWIERDZAJĄCY SPEŁNIENIE STANDARDÓW SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

eprasa.pl b30b034477



PULS #195

s. Małgorzata Chmielewska: Czas wyjść ze swojej bańki

eprasa.pl b30b034477

SIOSTRA CHMIELEWSKA: TRZEBA ODPOWIEDZIEĆ SOBIE NA PYTANIE: W JAKIM CELU DAJĘ Z SIEBIE WIĘCEJ?

– Czy rzeczywiście celem naszego życia musi być zdobywanie coraz większych pieniędzy, coraz nowszych dóbr materialnych, coraz wyższego statusu społecznego? Można się oczywiście zarżnąć, tylko po co? – pyta siostra Małgorzata Chmielewska, katolicka działaczka społeczna, prezes Fundacji „Domy Wspólnoty Chleb Życia

Dorota Kowalska

Nie ma siostra wrażenia, że żyjemy zamknięci w swoich własnych bańkach i nie chcemy wyściubić z nich nosa?
Oczywiście, że tak. Te bańki są podtrzymywane także przez środki masowego przekazu, głównie przez internet. To nasze w nich tkwienie jest spowodowane sianiem nienawiści i podziałów. Mamy walczące ze sobą strony, w Polsce szczególnie, mówię tutaj o walce politycznej, walce, nazwijmy to ideologicznej albo po prostu walce głupiej. I będąc w takiej sytuacji, staramy się trzymać bańki, która nam odpowiada, bo to zapewnia nam złudne poczucie bezpieczeństwa.

Ale wydaje mi się, że tkwimy nie tylko w bańkach politycznych, ale i społecznych.
To jedno z drugim jest niezwykle powiązane. Sytuacja ekonomiczna, która zresztą wcale nie jest zła, to jedna sprawa. Z drugiej strony mamy podziały, które istniały od zawsze: na tych, którym się powiodło i na tych, którym się nie powiodło. Ci, którym się powiodło, starają się trzymać razem. Co nie znaczy, że jest im łatwo, bo to są często bardzo ciężko pracujący ludzie, więc oni starają się trzymać swojej bańki, zapewniając sobie właśnie to poczucie bezpieczeństwa. Nie muszą patrzeć na tych, którym się gorzej wiedzie. W związku z powyższym nie muszą mieć wyrzutów sumienia. Proste!

Często ci ludzie nie mają świadomości, że istnieje zupełnie inny świat, prawda?
Zgadza się, nie mają tej świadomości i nie chcą jej mieć.

To kwestia tylko wyrzutów sumienia?
Myślę, że przede wszystkim to jest kwestia indywidualna. Każdy z nas może się zamknąć, może nie zauważyć drugiego człowieka. Mówił o tym ostatnio papież Leon XI, a powiedział, że wszyscy jesteśmy między ludźmi, że obowiązuje nas braterstwo. To poczucie braterstwa jest niezwykle ważne. Uczymy się go od najmłodszych lat. Bo bardzo istotny jest przekaz, jaki dajemy naszym dzieciom, to, co im pokazujemy, jak wychowuje nas szkoła. Może się pani roześmiać, byłam wychowana w czasach komunizmu i broń Boże w najgorszych snach nie pochwalam tego systemu, ale na przykład tak zwane prace społeczne, podczas których robiliśmy różne rzeczy, sadziliśmy chociażby drzewa w warszawskim parku na Szczęśliwicach, innym razem sprzątaliśmy jakiś teren – to dawało poczucie współodpowiedzialności. Harcerstwo, które istnieje dzisiaj, nie wychowuje już tak do solidarności, właśnie do współodpowiedzialności. A chodzi o wychowanie obywatelskie, powinniśmy wychowywać młodzież i sami siebie do współodpowiedzialności. Tyle że nam lepiej siedzieć w swojej bańce i konsumować. Ci, którzy siedzą w bańce pięć pięter niżej, nie mają czego konsumować. Wobec tego zazdroszczą tym, którzy konsumują.

Mam wrażenie, że to nie chodzi tylko o wyrzuty sumienia, ale o swego rodzaju wygodę. Lepiej pewnych rzeczy nie dostrzegać, udawać, że ich nie ma – wtedy żyje się lepiej.
Tak, nie widzieć, nie dostrzegać, to ogromna wygoda. Przy czym ta wygoda nie jest nam dana na wieczność. Nasza sytuacja może się zmienić, bo nikt nie jest nieśmiertelny, nikt nie jest odporny na wydarzenia losowe, często tragiczne – to jedna rzecz. Druga – nigdy nie wiemy, co spotka naszych najbliższych. Czasami nas albo naszych bliskich spotyka coś przykrego i wtedy bańka pęka. Jednocześnie, przykład idzie z góry. Nastawienie społeczne, polityka kształtują dzisiaj postawy ogromnie roszczeniowe. To wielki problem. Dlatego że ci, którzy mogą i potrafią, powinni jednak zakasać rękawy i wziąć się do roboty. Tę roszczeniowość widzimy u mieszkańców naszych domów, u ludzi bezdomnych, nie wszystkich oczywiście. Ich nastawienie kompletnie się zmieniło. W tej chwili mieszkańcy naszych domów dostają po prostu luksusy, nie doceniają tego, wciąż chcą więcej. Tak zostali wychowani przez ostatnie lata w konsumpcyjnym społeczeństwie. Najzwyczajniej w świecie nie mają ochoty przyłożyć się w miarę swoich możliwości do wspólnego dobra, jakim jest dom, w którym mieszkają. Oczekują, że wszystko zostanie im podane na tacy. Mamy do czynienia z ludźmi, którzy, co tu dużo mówić, w jakimś sensie są ludźmi bezdomnymi, a więc w ogromnej większości, nie podzielają wartości, które są dla nas ważne. Staramy się im je przekazać, ale przykładowo, kiedy podjeżdża kierownik domu z transportem jedzenia, które wyżebrał bardzo często po nocach w marketach, to mieszkańcy chowają się, żeby nie pomóc w rozładunku. Dawniej to było nie do pomyślenia.

STARAMY SIĘ TRZYMAĆ BAŃKI, KTÓRA NAM ODPOWIADA, BO TO ZAPEWNIA NAM ZŁUDNE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Chce siostra się powiedzieć, że coraz mniej dajemy, a chcemy wyłącznie brać?
Dokładnie tak – mniej dajemy, chcemy wyłącznie brać. Co więcej, wcale nie chcemy się dzielić jako społeczeństwo, oczywiście nie chcę generalizować, ale tak jest w zdecydowanej większości. Nie chcemy się dzielić z tymi, którym się nie powiodło, dlatego że albo gorzej się urodzili, albo też popełnili w życiu błędy. Podam pani przykład: kiedy odbywały się strajki niepełnosprawnych z opiekunami w Sejmie, to w internecie pojawiały się komentarze: „Jak se kalekę urodziłaś, to nie z moich podatków będziesz ją utrzymywać". Naprawdę, autentyczne! I to nie jeden był taki komentarz, były ich dziesiątki. Podobna sytuacja wygląda w tej chwili z nagonką na uchodźców z Ukrainy, którzy zresztą, jak wiemy, wprowadzają do budżetu swoją ciężką pracą ogromne pieniądze. Nie chcemy się dzielić.

Ale skąd to się bierze? Dlaczego?
Z egoizmu, z braku wartości wpojonych przez rodzinę. Nie ukrywam, że wina leży również po stronie Kościoła, w którym się o tym nie mówiło w czasie chociażby katechizacji. To, jeszcze raz podkreślam, nie oznacza, że nie ma tysięcy młodych i starszych ludzi pracujących jako wolontariusze, starających się wspierać najsłabszych, osoby niepełnosprawne, staruszków. To ogromny ruch społeczny, ale ciągle za mały, bo to są wyspy dobroci, wsparcia, empatii.

Oglądała siostra film „Wysokie i niskie tony", właśnie wszedł do kin?
Nie.

Opowiada o dwóch braciach, którzy o sobie nie wiedzą, a żyją w zupełnie różnych światach, w zupełnie różnych bańkach, ale los chce, żeby się ze sobą spotkali. I przekaz jest tego filmu taki, że te bańki mogą się połączyć, mogą współistnieć, a mieszkańcy jednej i drugiej mogą sobie nawzajem bardzo dużo dać.
Ale oczywiście! Mamy wielu przyjaciół, którzy naprawdę dzielą się z nami pieniędzmi, bo dzięki temu utrzymujemy te dziewięć domów i wspieramy ogromnie dużo ludzi także poza nimi. Przykładowo mamy przyjaciół, małżeństwo ludzi niezwykle zamożnych, którzy mówią tak: „My mamy pieniądze, ty wiesz, na co je wydać". I ci ludzie wybudowali dwa przepiękne schroniska dla ludzi starszych, chorych i niepełnosprawnych, ponieważ uważają, zresztą podobnie jak ja – tylko, żeby zrealizować to założenie trzeba mieć pieniądze – że najsłabsi nie mogą żyć w warunkach niegodnych. Jeśli już możemy im coś zapewnić, to zapewnijmy im naprawdę porządne, piękne warunki. To małżeństwo, dorobiło się bardzo ciężką i uczciwą pracą, to są właściciele zakładów przemysłowych. Oni mówią tak: „Jesteśmy tu, gdzie jesteśmy, ale to tylko kwestia przypadku, mieliśmy zdolności, możliwości, bomby nie leciały i nie lecą nam na głowę i to jest podwód naszego sukcesu. A pomaganie innym to nasze zadanie". I gdybyśmy wszyscy, każdy z nas traktował to, co ma, co robi jako zadanie polepszania tego świata, to ten świat byłby dużo piękniejszy.

Wydaje mi się też, że ludzie z tych różnych baniek mogą się, wbrew pozorom, bardzo wiele od siebie nauczyć, prawda?
Ci państwo, którzy wybudowali te budynki – zresztą sami mają swoją fundację wspierającą edukację młodzieży – więc ci ludzie również się ogromnie dużo nauczyli w kontaktach z naszymi mieszkańcami. To nie jest tak, że rzucili pieniądze i koniec, oni bywają w naszych domach. Śmiejemy się czasami, że w naszych domach siedzą przy jednym stole książę i żebrak, bo tak rzeczywiście jest. Bywa też, że rodowity książę, z papierami. Natomiast część naszych mieszkańców, zanim do nas trafiła, próbowała się utrzymać, żebrząc o pieniądze po prostu. Tak, korzystają jedni i drudzy.

Tylko ktoś zapyta: cóż taki biznesmen, któremu się udało, który jest spełniony, może się nauczyć od bezdomnego albo człowieka, któremu się w życiu nie powiodło po prostu?
Bardzo wiele. Żyjąc z naszymi mieszkańcami, uczymy się od nich nieustannie. Uczymy się od matek samotnych, które walczą zażarcie o własne dzieci. Od naszych mieszkańców, którzy ostatnią resztką sił, mimo najrozmaitszych upadków i uzależnień, o siebie walczą, potrafią się cieszyć z drobnych rzeczy. Nie wszyscy przecież są roszczeniowi. Mój niepełnosprawny, przybrany syn Artur cieszy się, kiedy dostanie zapalniczkę. On nie pali papierosów, ale kocha mieć zapalniczki. Nie wiem dlaczego, może to kwestia kształtu. Lubi też długopisy, chociaż nie potrafi pisać. To radość z małych rzeczy. Kolejna sprawa: umiejętność wykorzystywania tego, co się ma. Dalej: walka o poczucie godności, zaradność, którą wykazują

eprasa.pl b30b034477

FOT. MAATERIAŁY PRASOWE

S. Małgorzata Chmielewska: Podstawą pokoju jest spotkanie, rozmowa. Ważne jest spotkanie, zobaczenie w człowieku czegoś dobrego

często ludzie, nasi mieszkańcy, chociażby po to, żeby móc przetrwać. Zdolność dzielenia się ostatnim papierosem, troski jeden o drugiego. Oni są biedni, a mimo to nie siedzą i nie płaczą. Człowiek, który trafia do naszego domu, tak naprawdę nie ma nic oprócz łóżka. Nie ma niczego, co do niego należy. I mimo wszystko ten człowiek stara się podnieść głowę, stara się zadbać o siebie, nie rezygnuje z siebie. Walczy. To jest niezwykle ważne.

Zauważyła siostra, że ci, którym się powiodło, często nie potrafią się cieszyć z małych rzeczy?

I to jest właśnie niesamowite! Nie tylko Artur, mój syn przybrany, ale także nasi mieszkańcy uczą nas, jak cieszyć się z małych rzeczy. Jesteśmy społeczeństwem konsumpcyjnym. Chcemy więcej i więcej, chcemy coraz nowszych rzeczy. A mieszkaniec naszego domu dostanie używany telefon i jest radość niezwykła. Dostanie ubranie czyste, porządne, czasami używane, czasami nowe i jest radość niezwykła. Przygotowujemy naszym podwładnym paczki na święta, wkładamy do nich drobiazgi – i jest radość niezwykła. Opowiem pani historię z zupełnie innej bajki: jestem w chińskim sklepie tu niedaleko i widzę panią, wychowawczynię i kilku chłopców. Ewidentnie były to dzieciaki z któregoś z ośrodków opiekuńczych tu w pobliżu. Dwóch chłopców oglądało piłkę futbolową, nagle zaczęli coś tam liczyć. Piłka kosztowała chyba piętnaście złotych. Widziałam, jak bardzo chcieli mieć tę piłkę, ale z drugiej strony nie mieli pieniędzy. Znam obsługę tego sklepu, policzyłam tych chłopców. Było ich czterech. Kupiłam cztery piłki. Ich wychowawczyni, zresztą bardzo miła, mówi, że przecież mają piłki w ośrodku. A ja jej na to: „Proszę panią, ale to nie są ich piłki". Teraz każdy z nich ma swoją prywatną piłkę. Kiwnęła głową. Zrozumiała, o co chodzi. I była wielka radość chłopców z piłki za piętnaście złotych. Proszę mi pokazać rodzinę średnio zamożną, nie mówię już o bogatej, w której dziecko ucieszyłoby się z piłki za piętnaście złotych.

A może to jest tak, że goniąc za tym więcej, więcej tracimy z oczu drugiego człowieka?

Tracimy z oczu drugiego człowieka, już nie cieszymy się na zwyczajne ludzkie spotkania, nie doceniamy, że ktoś poświęcił nam czas na rozmowę nawet o głupstwach, na wspólną kawę, herbatę. Bardzo często nie zauważamy przeróżnych rzeczy, nie mamy czasu, bo chcemy więcej, więcej, więcej. Bywa, że zaniedbujemy rodziny, goniąc za statusem, zapominając przy tym, że dzieciom status jest mniej potrzebny niż tata czy mama w domu.

Tyle tylko, że ludzie, którzy za czymś gonią, są tak zapracowani, tak dużo z siebie dają, że po prostu nie mają już siły na nic więcej.

Zgadza się. Tylko jeszcze trzeba wiedzieć, na co się daje z siebie tak dużo? W jakim celu? I to jest, myślę, podstawa naszego życia. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie: w jakim celu daję z siebie więcej? Ludzie, z którymi współpracowałam na początku wojny w Ukrainie, pracowali dzień i noc, dzień i noc. Mieli w tym jakiś cel, prawda? Podobnie było podczas wielkiej powodzi. Natomiast, czy rzeczywiście celem naszego życia musi być zdobywanie coraz większych pieniędzy, coraz nowszych dóbr materialnych, coraz wyższego statusu społecznego? Można się oczywiście zarżnąć, tylko po co? Trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: jaki jest sens mojego życia? Czy jest nim miłość, pokój, solidarność czy też posiadanie? Bo na koniec zostajemy z pełną szafą, pełnym mieszkaniem albo willą, z trzema samochodami i pustym sercem pogrążeni w ogromnej samotności.

Przesłaniem tego filmu, o którym wspomniałam, jest też to, o czym właściwie często się mówi, że nieważny jest cel, ważna jest droga.

Nie, cel też jest ważny. Dlatego że, jak mówię, można poświęcić życie złym celom. Przede wszystkim trzeba mieć cel, a potem dobrać odpowiednią do tego drogę. Celem Putina jest zdobycie Ukrainy. I wiemy, jaką robi to drogą. Zdobycie władzy jest dla wielu celem. Nie, absolutnie musi być cel, a potem odpowiednio do tego dobrana droga oparta na wartościach.

Tylko potrzebny jest taki moment, żeby się zatrzymać i zadać sobie to pytanie: po co? Wydaje mi się, wspomniała siostra o tym, że bardzo często takim momentem jest jakaś tragedia, która nas spotyka, nas albo naszych bliskich.

Niestety, tak. Jako człowiek wierzący mówię, że oczywiście pan Bóg nie zsyła nam nieszczęść. Natomiast, jeśli potrafimy wykorzystać sytuację, w której spotkało nas jakieś nieszczęście, niepowodzenie, zdobywamy się wtedy na refleksję, na zmianę swojego życia, to jest nasz wielki sukces. W naszych domach bywali i bywają ludzie naprawdę znani, a w każdym razie tacy, którym się bardzo dobrze wiodło i którzy z różnych powodów wszystko to stracili. Uzależnienie, choroba, nieszczęście, najrozmaitsze złe inwestycje – znaleźli się na ulicy. I znam też dobrych paru, którzy znajdując się w domu dla ludzi bezdomnych, zaczęli myśleć: po co to wszystko było? O co w tym życiu tak naprawdę chodzi?

Znam takie osoby, które spotkało jakieś nieszczęście, ale później dziękowali za nie, bo dzięki niemu otrząsnęli się, zrozumieli, co jest w życiu ważne.

Dokładnie tak. I, jak mówię, pan Bóg nie zsyła nam nieszczęść. Natomiast cieszy się, jeśli potrafimy te nieszczęścia wykorzystać. Nikt nie obiecał nam raju na ziemi. Trzeba te nieszczęścia wykorzystać po to, żebyśmy sami wewnętrznie urośli, żebyśmy się uwolnili od pożądania. Są trzy tak naprawdę opisane, zresztą w liście świętego Jana, czyli w Nowym Testamencie, trzy rzeczy, które powodują w nas destrukcję to jest pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pycha żywota. Jeśli spojrzymy na zło, które się dzieje wokół, to zawsze znajdziemy źródło, w której z tych trzech pożądliwości. Pożądliwość ciała, pożądliwość oczu, czyli chęć posiadania, pożerania rzeczy materialnych i pycha. Jeśli się od nich uwolnimy, będziemy ludźmi może biedniejszymi, ale za to wolnymi.

Myśli siostra, że takie pozbycie się pożądliwości i pychy daje ludziom wolność?

Myślę, że tak. Walka z nimi jest ważna. Kiedy je zwalczymy, wtedy będziemy szczęśliwi. Co oczywiście nie oznacza, że mamy wszyscy żyć w nędzy i nie korzystać z dóbr materialnych. To absolutnie nie o to chodzi. Chodzi o to, żebyśmy byli wolni, brali to, co nam jest naprawdę potrzebne, a nawet to, co sprawia nam przyjemność. To bardzo ważne. Często wydaje nam się, że przyjemności to zbytek, oznaka jakiegoś luksusu. Widać to chociażby w naszym stosunku do uchodźców z Ukrainy. Bo jak to, uchodźczyni ma pomalowane paznokcie? Podobnie matka niepełnosprawnego dziecka. Jak to poszła do fryzjera? Mamy prawo żyć, cieszyć się życiem, korzystać z tego, co mamy jako ludzie wolni. A jak trzeba, to podzielić się tym lub oddać innym.

Zawsze sobie myślę, że czas świąteczny to dobry moment, żeby zacząć rozmawiać także z ludźmi z tych innych baniek politycznych, społecznych.

Podstawą pokoju jest spotkanie, rozmowa. To nie oznacza, że musimy natychmiast nawrócić muzułmanina na wiarę chrześcijańską lub że muzułmanin nawróci mnie na islam. Ważne jest spotkanie, zobaczenie w człowieku, nawet jeśli jest z tej innej bajki, czegoś dobrego, bo to dobre też w nim jest. Osobiście, widzę w naszych mieszkańcach bardzo często takie dobro, na które mnie nie stać. Naprawdę! Mój syn, niepełnosprawny autystyk nauczył mnie absolutnego ubóstwa. On zgarnia wszystko. Nie umie czytać, ale zabiera książki, zapalniczki, długopisy. I cieszy się. Właśnie wybieramy się do chińskiego marketu, jest już prawie ubrany na kolejne, które mu sprawią nieprawdopodobną radość. A są to takie rzeczy, które kto inny wyrzuciłby do śmieci po prostu.

Czyli tak naprawdę powinniśmy się otworzyć na innych i cieszyć z małych rzeczy.

Cieszyć z małych rzeczy i nie bać się spotkania z tym innym. Obojętne czy jest to muzułmanin, Ukrainka, człowiek bezdomny. Co nie oznacza oczywiście, że nie należy być uważnym, nie każdy, kto jest ubogi jest aniołem. Tu jest dokładnie tak jak wśród tych, którym się powiodło, jest jakiś procent ludzi nieuczciwych czy manipulantów, czy chcących nas wykorzystać, więc spotkanie, ale nie naiwność. Spotkanie, życzliwość, przede wszystkim wzajemna życzliwość. Uśmiechnijmy się do drugiego człowieka w sklepie, do staruszki, która powoli wyciąga pieniądze przy kasie, do pani, która przy tej kasie siedzi. Życzliwości na co dzień ogromnie nam w Polsce brakuje. Jesteśmy tak naprawdę narodem ponurym, no niestety muszę to powiedzieć.

Zatem więcej uśmiechu także!

Więcej uśmiechu, więcej życzliwości i więcej cierpliwości. Mniej osądzania. Po francusku to się nazywa: „bienveillance" – dobre spojrzenie, a po polsku życzliwość właśnie.

eprasa.pl b30b034477

JELENIA GÓRA. DRAMAT ZA SZKOLNYM BOISKIEM

Jeśli potwierdzi się fakt, że 12-latka jest odpowiedzialna za śmierć swojej o rok młodszej koleżanki, byłby to przypadek bez precedensu w Polsce. Jak podkreślają eksperci, osoby małoletnie, zwłaszcza dziewczęta, są sprawcami zabójstw niezwykle rzadko. Niezwykle rzadko dziecko zabija dziecko

Alina Gierak, Michał Perzanowski

Szok i niedowierzanie. 11-letnia dziewczynka nie żyje. Jej o rok starsza koleżanka, która może mieć związek ze zbrodnią, została zatrzymana.

– To przecież jeszcze dzieci! – mieszkańcy Jeleniej Góry, bo tam doszło do dramatu, kręcą z niedowierzaniem głowami.

Ciało dziewczynki znaleziono na skwerze przy ul. Wyspiańskiego w poniedziałek około godz. 14.50. Wtedy na numer alarmowy policji przyszło zgłoszenie.

– Na jej ciele widoczne były obrażenia zadane ostrym narzędziem. Prokurator wspólnie z funkcjonariuszami policji dokonali oględzin miejsca zdarzenia. Zabezpieczono zwłoki, ślady i dowody. Zatrzymano też osobę nieletnią, która może mieć związek z tym zdarzeniem – relacjonowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. Między dziewczynkami miało dojść do bójki.

– Mamy świadków, którzy widzieli tę bójkę. Jednym z nich jest osoba, która nam to zgłosiła – mówi Edyta Bagrowska z Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze.

Śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. Przeczesywali teren w pobliżu ul. Wyspiańskiego. To niewielki, zalesiony teren – zagajnik. Wóz strażacki oświetlał okolicę. Po kilku godzinach śledczy znaleźli nóż, tzw. finkę, którym zadano ofierze śmiertelne obrażenia.

Po wstrząsających doniesieniach o zabójstwie 11-latki w sieci pojawiły się spekulacje co do motywów zbrodni. Niektóre media, powołując się na świadków, podawały, że do tragedii doprowadziła kłótnia „o chłopaka". Prokuratura jednak nie potwierdza tych rewelacji.

Prok. Ewa Węglarowicz-Makowska poinformowała, że motywy działania sprawczyni nie są znane.

FOT. PAP/KRZYSZTOF CWIK

Do zdarzenia doszło w miejscu, gdzie nikt by się tego nie spodziewał – tuż za szkolnym boiskiem szkoły, do której chodziły dziewczynki

– One nie były koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania sprawczyni nie są znane – tłumaczyła. Jednocześnie zdementowała informacje o rzekomej zazdrości między dziewczynkami. – Nie ma takich informacji – dodała.

Ciało dziewczynki przetransportowano do Zakładu Medycyny Sądowej we Wrocławiu, gdzie wykonano sekcję zwłok.

Sprawą zatrzymanej 12-latki zajął się sąd rodzinny, który wcześniej wyraził zgodę na jej zatrzymanie i przesłuchanie. O jego zakończeniu poinformowała PAP podinsp. Edyta Bagrowska.

– Wysłuchanie 12-latki zostało zakończone. Cały zebrany materiał przekażemy jeszcze dzisiaj do sądu rodzinnego, który będzie podejmował dalsze decyzje w jej sprawie – mówiła we wtorek podinsp. Bagrowska.

Wokół szkoły i w miejscu, gdzie znaleziono ciało dziewczynki, pojawiły się znicze.

We wtorek w Szkole Podstawowej nr 10, w niej uczyły się obie dziewczynki, w każdej klasie na pierwszych lekcjach odbyły się spotkania wychowawców, psychologów i pedagogów z terenu miasta.

Dodatkowo, w placówce zorganizowane zostaną dyżury pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla nauczycieli i rodziców uczniów. Opieką psychologiczną objęto już rodziców zmarłej dziewczynki.

W pozostałych szkołach na terenie Jeleniej Góry będą zorganizowane spotkania z psychologami i pedagogami dla uczniów.

W dniach 22-23 grudnia, kiedy w szkołach rozpoczną się ferie świąteczne, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w swojej siedzibie w Jeleniej Górze przy ul. Wolności 259 uruchomi też dyżury dla osób, które w związku z poniedziałkowymi wydarzeniem potrzebować będą wsparcia psychologicznego.

„W związku z tragicznymi wydarzeniami w Jeleniej Górze informuję, że szpital MSWiA deleguje 16 psychologów do wsparcia uczniów oraz kadry szkolnej. Nie wpłynie to negatywnie na funkcjonowanie szpitala ani na ciągłość udzielania świadczeń" – napisał na platformie X wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Wiesław Szczepański.

Po posiedzeniu Powiatowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego, który zebrał się po tej makabrycznej zbrodni, głos zabrali prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łużniak oraz Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10. Obaj zapewnili o pełnej współpracy miasta, szkoły i służb w wyjaśnianiu okoliczności tragedii.

Paweł Domagała zaapelował o spokój i powstrzymanie się od spekulacji. – Szkolna społeczność poniosła ogromna stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką. Bardzo dobrze się uczyła, osiągała wysokie wyniki w nauce i chętnie angażowała się w szkolne inicjatywy – mówił.

Rozmawialiśmy z mieszkańcami okolic ul. Wyspiańskiego, Morcinka, Głowackiego i Wyczółkowskiego. Wiele osób nie potrafi ukryć szoku, że do tragedii mogło dojść po konflikcie dwóch uczennic. To spokojna okolica, choć nie idealna.

– Kiedyś bywało tu znacznie gorzej. W okolicy dawnych akademików, a dziś mieszkań socjalnych, zdarzały się bójki i podpalenia. Mówiło się kiedyś o narkotykach. Teraz jest zdecydowanie spokojniej niż w moim dzieciństwie i nie mam poczucia, że jest tu mniej bezpiecznie niż na innych osiedlach. Głośne kłótnie czy konflikty zdarzają się raczej sporadycznie, a z agresywnym zachowaniem młodzieży osobiście się nie spotkałam. Mimo to sąsiedzi są bardzo zaniepokojeni, zwłaszcza że wielu z nich ma dzieci chodzące do tej szkoły – mówi nam anonimowo jedna z mieszkanek Jeleniej Góry, która ukończyła SP nr 10 w Jeleniej Górze.

Do zdarzenia doszło jednak w miejscu, gdzie nikt by się tego nie spodziewał – tuż za szkolnym boiskiem, przy ul. Wyspiańskiego.

– Czasami można natknąć się tu na osoby zachowujące się podejrzanie i raczej lepiej nie chodzić po zmroku, żeby nie trafić na kogoś niebezpiecznego. Ale prędzej pomyślałabym, że dziecko trafi na jakiegoś zwyrodnialca niż krzywdę wyrządzi jej rówieśniczka – możemy usłyszeć od mieszkanki z okolic „Małej Poczty" przy ul. Wolności.

Ministrer edukacji Barbara Nowacka określiła zdarzenie z Jeleniej Góry jako „dramat". – Wydaje mi się, że wiemy na razie zbyt mało, by szafować wyroki. Przede wszystkim potrzebne jest wsparcie dla bliskich, dla całej społeczności i szkół – oceniła. – To jest dramat niewyobrażalny. Myślę, że każdy z nas jest głęboko wstrząśnięty, słysząc, że dziecko zamordowało dziecko – dodała minister.

Nowacka pochwaliła zachowanie władz Jeleniej Góry i prezydenta miasta Jerzego Łużniaka za to, że „tak mądrze i spokojnie podchodzą do kwestii wsparcia".

– Oczywiście działają policja i prokuratura, ale ta społeczność Jeleniej Góry będzie potrzebowała wsparcia psychologicznego: szkoły, nauczyciele, rodzina, cała społeczność. Są psycholodzy na miejscu, kuratorium jest w stałym kontakcie – mówiła.

Minister była też pytana, jakie środki zostaną zastosowane w polskich szkołach, aby uniknąć podobnych tragedii w przyszłości.

– Kwestie bezpieczeństwa są coraz ważniejsze. Cały czas jesteśmy w dużej mierze w czasach, które wydają nam się bezpieczne, a wiemy, że bezpieczne nie są – powiedziała. – Do tej pory polskie szkoły były bezpieczne, ale nie możemy spokojnie spać. Musimy podjąć działania. To oczywiście też jest wyzwanie dla tego, w jaki sposób szkoły funkcjonują. Coraz więcej szkół wprowadza ograniczenia, na przykład w dostępie do części przestrzeni, szczególnie tam, gdzie są dzieci i młodzież – zwróciła uwagę.

Nowacka wskazała na rolę edukacji. – Realizujemy różne programy, chociażby „Edukacja z wojskiem", które pomagają reagować w sytuacjach kryzysowych, żeby wiedzieć, co zrobić, gdy dzieje się coś niebezpiecznego. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć jako społeczeństwo każdego kryzysu i dramatu, ale trzeba być mądrze przygotowanym na trudne sytuacje – tłumaczyła.

Zdaniem dr hab. Dagmary Woźniakowskiej, prezeski Polskiego Towarzystwa Kryminologicznego, gdyby potwierdziło się, że zabójstwo rzeczywiście popełniła 12-letnia dziewczynka, byłby to przypadek bez precedensu w Polsce. – Osoby małoletnie, zwłaszcza dziewczęta, są sprawcami zabójstw niezwykle rzadko – mówiła ekspertka w rozmowie z Polską Agencją Prasową.

W skali roku młodzież między 13. a 17. rokiem życia popełnia maksymalnie kilka tego typu przestępstw. Dla porównania, w 2022 roku w Polsce odnotowano 254 zabójstwa dokonywane przez osoby dorosłe, a w 2023 roku 286. Jednocześnie Woźniakowska podkreśla, że w ostatnich latach przestępczość nieletnich spada – zarówno wśród chłopców, jak i dziewcząt. Dziewczęta, jeśli dopuszczają się przemocy, to raczej psychicznej niż fizycznej, a agresja, którą przejawiają, rzadko prowadzi do poważnych skutków zdrowotnych ofiar.

Ekspertka zaznacza, że wciąż nie ustalono motywów zabójstwa 11-latki.

– Doszło do dramatu. Ofiara i sprawczyni to dzieci. Nie wiadomo, jaka w tym rola dorosłych – podkreśla Dagmara Woźniakowska.

Zgodnie z polskim prawem 12-letnia sprawczyni nie może ponieść kary kryminalnej. Wobec dzieci stosuje się jedynie środki wychowawcze, a najpoważniejszym z nich jest umieszczenie w młodzieżowym ośrodku wychowawczym.

eprasa.pl b30b034477

„TARCZA WSCHÓD" W GMINACH. SAMORZĄDY NA PIERWSZEJ LINII

Narodowy Program Odstraszania i Obrony „Tarcza Wschód" – wzmocnienie wschodniej i północnej granicy przed wrogą agresją – przestaje być wyłącznie znanym z mediów hasłem i zaczyna realnie zmieniać mapę gmin przy wschodniej granicy

Robert Szulc

W tych gminach pojawią się magazyny elementów umocnień i strategicznego wyposażenia, nowe drogi, ale też inwestycje i miejsca pracy - to z jednej strony odpowiedzialność, a z drugiej szansa na korzyści dla samorządów. Bo te będą logistycznym zapleczem „Tarczy", spinanej dodatkowo z programem „Bezpieczny Bałtyk" i liniami obrony państw bałtyckich.

FOT. SZTAB GENERALNY WOJSKA POLSKIEGO

Umocnienia „Tarczy Wschód" to nie tylko fizyczne zapory (na zdjęciu), ale i zaawansowane systemy elektroniczne

„Tarcza" blisko mieszkańców

Jednym z najbardziej konkretnych wątków programu jest koncepcja rozmieszczenia w każdej gminie przy wschodniej granicy strategicznych magazynów - miejsc składowania elementów umocnień. Chodzi o to, by w razie potrzeby znalazły się szybko tam, gdzie są faktycznie potrzebne. To m.in. prefabrykowane „zęby smoka", bariery drogowe, gabiony, materiały do budowy zapór ziemnych czy przeszkód przeciwpancernych.

Choć Polacy znają już - choćby z mediów - niektóre widoczne umocnienia „Tarczy Wschód", to prawda jest taka, że nie cała granica jest wyłożona betonowymi zaporami i odgrodzona rowami przeciwczołgowymi. Zabezpieczenia nie będą stały na linii granicy na stałe, ale mają być „pod ręką" - szybko rozwijane w razie wzrostu poziomu zagrożenia.

Z wojskowego punktu widzenia oznacza to klasyczne „prepositioning" - rozproszone przedmagazynowanie sprzętu, skracające czas reakcji wojsk inżynieryjnych. To właśnie skrócony „łańcuch dostaw" w praktyce, w zasięgu samorządu. Z samorządowego punktu widzenia to oczywiście poważna praca - konieczność wskazania terenów, zaplanowania dojazdów, uzgodnień środowiskowych i pogodzenia nowych funkcji z dotychczasowym sposobem użytkowania gruntów.

To będzie intensywny rok dla „Tarczy Wschód"

O tym, że gminy czeka intensywny rok, mówił w październiku wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk.

- W ciągu najbliższych 14 miesięcy w każdej gminie przygranicznej z Federacją Rosyjską, Litwą, Białorusią i Ukrainą powstaną specjalne miejsca składowania, na których będą składowane elementy inżynieryjne, które pozwolą zabezpieczyć granice państwa - podkreślał podczas wizyty na granicy wiceminister Tomczyk.

Mówił też, że w każdym powiecie powstanie hub logistyczny, który we współpracy z różnymi służbami podległymi MSWiA, a także cywilnymi, ma służyć temu, aby wojsko i te służby były w gotowości.

Po pierwsze, na barki gmin i powiatów trafi szereg bardzo praktycznych zadań. Będą to choćby kwestie planistyczne: lokalne plany zagospodarowania będą musiały przewidzieć tereny pod magazyny, place składowe i drogi dojazdowe, często w obszarach dotąd rolniczych lub leśnych. Po drugie, relacje własnościowe - od zgód właścicieli po potencjalne wykupy, wymiany z państwowymi instytucjami.

Po trzecie wreszcie, włączą się struktury obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego: powiatowe i gminne centra zarządzania kryzysowego będą musiały wkomponować „tarczowe" magazyny w plany ewakuacji, obrony cywilnej czy reakcji na klęski żywiołowe. Warto pamiętać - co podkreślał Cezary Tomczyk - że dobrze zaprojektowana infrastruktura może służyć nie tylko do rozwijania zapór wojskowych, ale także jako zaplecze logistyczne dla działań ratowniczych - od powodzi po masowe przerwy w dostawach energii.

Korzyści i koszty dla gmin przygranicznych

W debacie o „Tarczy Wschód" dominują z reguły wątki militarne, tymczasem z perspektywy samorządów jest to szansa na uczestnictwo w programach infrastrukturalnych. To nie tylko konieczność budowy i obsługi magazynów, ale szansa na modernizację dróg, mostów i przepustów, wzmocnienie lokalnych linii energetycznych czy łączności - to realne kontrakty dla lokalnych firm i miejsca pracy. Dla wielu gmin przygranicznych, często zmagających się z odpływem mieszkańców, może to oznaczać długo oczekiwany impuls inwestycyjny.

Oczywiście na szali leżą także utrudnienia: ciężki transport, ograniczenia w zabudowie niektórych obszarów, spory o przebieg dróg czy obawy mieszkańców związane z „militaryzacją" okolicy. W naturalny sposób rośnie więc znaczenie transparentnej komunikacji ze strony MON i wojewodów oraz wczesne włączanie samorządów w etap projektowania, a nie jedynie realizacji.

Ale budowa „Tarczy" to nie tylko koszty, ale także korzyści. Cezary Tomczyk dokładnie zaznaczał, że rządowi zależy na tym, aby na budowie obiektów związanych z „Tarczą Wschód" korzystały lokalne firmy. - W ramach programu „Tarcza Wschód" wydajemy miliardy złotych i bardzo nam zależy, żeby większość tych środków została tutaj, w województwach wschodnich i północnych Rzeczpospolitej - powiedział wiceminister, dodając, że lokalni przedsiębiorcy mają także korzystać z budowy innej infrastruktury związanej z obroną cywilną. - Żeby te pieniądze były wydawane tutaj, żeby to firmy z Podlasia, z województwa lubelskiego, z województwa warmińsko-mazurskiego, z podkarpackiego mogły być angażowane i były przede wszystkim angażowane do budowy dróg, do budowy infrastruktury, do zabezpieczenia infrastruktury wojskowej, infrastruktury inżynieryjnej - mówił wiceszef MON.

Dodał, że wiąże się to także z kwestiami bezpieczeństwa czy bliskimi łańcuchami dostaw, a te właśnie mają być cechą „Tarczy". To właśnie miejscowi przedsiębiorcy - dostawcy - mają być beneficjentami zamówień. - Łańcuchy dostaw, dostawca, który jest blisko, który jest na miejscu, to są miliardy złotych, które zostaną właśnie ulokowane tutaj ,w lokalnych firmach - powiedział Cezary Tomczyk.

„Zielona Tarcza Wschód": przyroda, nauka, przeszkody

Równolegle do betonowych, stalowych czy też elektronicznych elementów „Tarczy" - a nawet jeszcze wcześniej - pojawiła się koncepcja „Zielonej Tarczy Wschód". Chodzi o wykorzystanie już istniejących lasów, bagien i mokradeł jako naturalnych przeszkód utrudniających działania potencjalnego agresora. Już doświadczenie z granicy z Białorusią nauczyło obie strony, że tych przeszkód nie da się pokonać - trzeba je omijać, stąd pojawiające się nowe szlaki forsowania „zielonej granicy".

Seminaria z udziałem naukowców, administracji i samorządów pokazują, że bez lokalnych władz nie da się prowadzić renaturyzacji cieków, odtwarzania terenów podmokłych czy ochrony cennych przyrodniczo obszarów.

Dla gmin to dodatkowy wymiar programu: z jednej strony są ograniczenia inwestycyjne, ale dochodzi finansowanie projektów środowiskowych, ochrony klimatu i turystyki przyrodniczej. Jeżeli te właśnie „zielone" komponenty „Tarczy" będą dobrze zsynchronizowane z lokalnymi strategiami rozwoju, samorządy zyskają argument, że bezpieczeństwo i ochrona przyrody mogą iść w parze zamiast się wykluczać.

Od Podlasia po Bałtyk

Wielokrotnie podkreślano, że „Tarcza Wschód" nie jest samotną wyspą, lecz elementem szerszej układanki obejmującej program „Bezpieczny Bałtyk" i projekty państw bałtyckich, takich jak Bałtycka Linia Obrony. To przekłada się także na poziom lokalny. Gminy nadmorskie mierzą się z inwestycjami w porty, ochronę infrastruktury podmorskiej i nowe instalacje obserwacyjne, gminy wschodnie z magazynami umocnień i logistyką wojskową, także tą nieujawnianą. Bo pamiętajmy, że sama granica będzie nie tylko chroniona przez fizyczne zapory, ale i zaawansowane systemy elektroniczne wykorzystujące sztuczną inteligencję.

W zasadzie większość projektów - także modnie zwanych „dual use" - czyli przeznaczonych i dla wojska, i dla ludności cywilnej - dopiero będzie powstawać, to już widać, że „Tarcza Wschód" realnie zmieni mapę Polski. Ten program staje się nie tylko wojskową koncepcją, ale długofalowym projektem przekształcenia pasa przygranicznego w strefę o podwyższonej odporności: militarnej, infrastrukturalnej i społecznej.

Jeżeli program ma spełnić swoją funkcję, samorządy nie mogą być traktowane jedynie jako „dostawcy działek pod magazyn". To właśnie wójtowie, burmistrzowie i starostowie - oczywiście we współpracy z wojskiem - będą odpowiadać za wkomponowanie „Tarczy Wschód" w swój teren. Ale celem jest wzmocnienie bezpieczeństwa, a nie stworzenie poczucia życia „na linii frontu".

*

Więcej szczegółów na temat projektu można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej Ministerstwa Obrony Narodowej: www.tarczawschod.wp.mil.pl.

STREFA OBRONY

eprasa.pl b30b034477

MARYLA RODOWICZ: JESTEM OSOBĄ, KTÓRA SIĘ SZYBKO PODNOSI, BO SZKODA CZASU NA ZAMARTWIANIE SIĘ

Pod tytułem „Niech żyje bal" ukazał się właśnie nowy album Maryli Rodowicz. Zawiera on odświeżone wersje dawnych przebojów królowej polskiej piosenki z udziałem młodych gwiazd popu. Z tej okazji Maryla Rodowicz opowiedziała nam, jak radzi sobie we współczesnym show-biznesie

Paweł Gzyl

8 grudnia obchodziła Pani 80. urodziny. Nowa płyta to prezent, który postanowiła Pani sprawić sama sobie z tej okazji?
Kompletnie nie. Ja staram się nie obchodzić swoich urodzin. W ogóle o tym nie myślę. A płyta była już zaplanowana dwa lata temu. I tak się to toczyło do dzisiaj.

Poprzedni Pani album ukazał się osiem lat temu. Dlaczego tak długo czekaliśmy na kolejny?
Początkowo planowałam wydanie albumu z nowymi utworami, których mam bardzo dużo. Może nie są one kompletne, bo to głównie sama muzyka, ale jest ich już ponad trzydzieści. Stało się tak, ponieważ kompozytorzy przysyłali mi je przez długi czas – choćby jeszcze za swego życia Romek Lipko. Kiedy jednak porozmawiałam z moim menedżerem i z wytwórnią, stanęło na tym, że najpierw nagrywamy płytę z duetami.

„Niech żyje bal" przynosi nowe wersje Pani przebojów nagrane z młodymi gwiazdami polskiego popu. Skąd taki pomysł?
Zawsze chciałam zrobić coś z młodymi artystami. A co jak nie moje największe hity?

Jak Pani wybrała dziesięcioro wokalistów do zaśpiewania tych duetów?
To była bardzo filmowa scena. Siedziałam w hotelu Bristol w Warszawie z moimi menedżerami przy dużym stole i rozłożyliśmy na nim koperty. Miałam złoty flamaster i pisałam ręcznie na czerwonym papierze nazwiska wykonawców, których chciałabym zaprosić do tego projektu. Potem włożyliśmy te kartki do kopert i wysłaliśmy do wszystkich tych wykonawców. Pięknie to wszystko wyglądało, tym bardziej że Bristol to mój ulubiony hotel w Warszawie.

Dlaczego?
W hotelu Bristol pisałam swoją pracę magisterską. Nie miałam wtedy gdzie mieszkać w Warszawie, więc wylądowałam właśnie tam. Miałam pokój z widokiem na ulicę i pamiętam, jak maszerował nią pierwszomajowy pochód. Towarzyszył mi mały piesek, którego kupił mi w Pradze mój ówczesny menedżer i narzeczony František Janečki. Ktoś sprzedawał szczeniaczki bokserki na ulicy i ponieważ mi się spodobały, dostałam jednego w prezencie. I ten piesek pogryzł wszystkie meble w tym hotelowym pokoju. W efekcie dostałam dożywotni zakaz rezydowania w Bristolu. (śmiech)

Wróćmy do płyty. Dała Pani wolną rękę każdemu z artystów i artystek w kwestii aranżacji i produkcji?
Nie tylko: również wybór utworów. Oni sami decydowali, co zaśpiewają. Był tylko jeden wyjątek: Ralph Kaminski chciał pierwotnie zaśpiewać „Bossanovę do poduszki". To bardzo trudny muzycznie utwór. Dlatego mówię do niego: „Ralphiku, jak wybierzesz tę piosenkę, to kiedy będziemy go wykonywać na scenie, będziesz tylko stał i śpiewał. Zaśpiewajmy lepiej „Nie ma jak pompa". Bo Ralph uwielbia inscenizować swoje występy w niemal teatralny sposób. „Będziesz miał wtedy pole do popisu: zaśpiewasz, zatańczysz, zaszalejesz". Zgodził się i zaśpiewaliśmy w tym roku wspólnie „Nie ma jak pompa" na festiwalu Polsatu w Sopocie. No i wyszło naprawdę efektownie.

Która z tych nowych wersji, jakie przygotowali zaproszeni artyści, zrobiła na Pani największe wrażenie?
Najpierw „Sing-Sing" w wykonaniu Mroza. Kiedy tylko pierwszy raz usłyszałam tę wersję, od razu podjarałam się tymi brzmieniami, które wymyślił ze swoim producentem. To było niesamowicie rajcujące. Może dlatego, że to była pierwsza z tych wersji, które otrzymałam. A potem „Wielka woda" Dawida Kwiatkowskiego. Zaskoczyła mnie jego wizja tego utworu. Jestem przyzwyczajona do jego orkiestrowej wersji, którą zawsze śpiewa ze mną publiczność. A tutaj on gra jednym palcem na fortepianie przez pół piosenki. To było dla mnie szokujące. Ale potem, kiedy zaczęłam tego uważnie słuchać i weszły smyczki, rozkleiłam się zupełnie. Dlatego powiedziałam: „Dobrze, idziemy w to!".

Zawsze Pani mówi, że najbardziej wymagającą wokalnie piosenką z Pani repertuaru jest „Małgośka". Zmierzyła się z nią Lanberry. Jak sobie poradziła Pani zdaniem?
Zaczęło się od tego, że Lanberry poprosiła: „Wejdź ty pierwsza do studia i nagraj swoją partię". Tak też zrobiłem i od razu z przyzwyczajenia ryknęłam na początku „To był maj!". A ona natychmiast się włączyła i mówi do słuchawek: „Hola, hola, stop, nie tak! Nie takim wokalem. Spróbuj zaśpiewać to spokojnie". „No ale ja jestem przyzwyczajona, że muszę tu ryknąć" – tłumaczę. „Ale spróbuj teraz inaczej" – ona na to. Zgodziłam się i ponieważ nie wychodziło mi w pierwotnej tonacji, zaczęło się jej obniżanie. „Twoja »Małgośka« to stara wersja, a teraz będzie »Małgośka 2025«. Taka miła, spokojna, płynąca" – tłumaczyła Lanberry. No i stanęło na tym, że obniżyliśmy tonację i cały ogólny wyraz tego utworu jest teraz zupełnie inny niż ta stara wersja.

Z wszystkimi tymi wokalistami spotykała się Pani w studiu na wspólnych nagraniach?
Tak. Oni najpierw produkowali podkład, a potem rejestrowaliśmy do tego w studiu nasze wokale.

Czy jest taka piosenka z Pani bogatego repertuaru, której zabrakło na tym albumie?
Ojej, ja mam ponad dwa tysiące piosenek w repertuarze. Wszystko to piękne kompozycje i piękne teksty. Oczywiście ci zaproszeni artyści nie przekopali całego mojego repertuaru. Krzysiek Zalewski od razu mi powiedział: „Chcę śpiewać »Remedium«, bo to była ulubiona piosenka mojej mamy, która niedawno zmarła". I nagrałam z nim ten utwór, który teraz hula w rozgłośniach radiowych.

No właśnie: dzięki tym piosenkom wróciła Pani pod długiej nieobecności do radia.
Bardzo się z tego cieszę. Od końca lat 90. nagrywałam regularnie płyty i uważam, że był to starannie dobrany repertuar. Ale rozgłośnie radiowe wypięły się na mnie. „Utwór nie przeszedł badań" – słyszałam za każdym razem. Ale co to za badania? Nikt nie wie. Było mi więc bardzo przykro. Potem przyszły lata dwutysięczne i nagrywałam nową płytę co dwa lata. To były wszystko świetne produkcje: jedną produkował Marcin Bors, drugą Andrzej Smolik, a trzecią Bogdan Kondracki. A ja nadal słyszałam: „Utwór nie przeszedł badań". Mało tego: nawet branża się na mnie wypięła i nigdy w życiu nie zostałam nominowana do Fryderyka jako wokalistka. Kiedyś nagrałam płytę z piosenkami, do których teksty napisała Kasia Nosowska. I myślę sobie wtedy: „Pal licho, że mnie olewają jako wokalistkę, ale Kasię na pewno docenią jako autorkę tekstów". A tu nic z tego – żadnej nominacji. A wcześniej co by Kasia nie napisała, to była nominowana. Tutaj napisała całą płytę i nikt tego nie dostrzegł. Dlatego było mi bardzo przykro.

Raz tylko, w 2008 roku, chciano wręczyć Pani Fryderyka za całokształt twórczości, ale odmówiła Pani jego przyjęcia.
Dlatego, że ja przecież cały czas tworzę i nie kończę swojej kariery. To bardzo łatwe wręczyć artyście, który dla nich nie istnieje, nagrodę za całokształt. „Złoty Fryderyk? Nie, wypchajcie się" – stwierdziłam.

Co sprawiło, że tym razem rozgłośnie radiowe sięgnęły po piosenki z „Niech żyje bal"?
Może spodobała się szefom muzycznym rozgłośni nowoczesna produkcja tych utworów? Kiedy wychodzi nowa piosenka, robi się taką rundkę po najważniejszych radiach. I kiedy przywiozłam „Sing-Sing" z Mrozem, od razu pojawiły się entuzjastyczne reakcje: „Jakie to jest fantastyczne! Jak to hula!". Pomyślałam sobie wtedy: „Nareszcie!". W efekcie ten singiel pokrył się złotem. „To teraz będzie tylko lepiej" – stwierdziłam. I potem „Damą być" z Roxie Węgiel też została bardzo dobrze przyjęta przez radia. „Wielkiej wody" z Dawidem Kwiatkowskim już jednak nie chcieli grać, bo „to jest za smutne i za powoli się toczy". Te kryteria doboru piosenek do radia są krzywdzące, bo odtrącają bardziej oryginalne i niebanalne utwory.

Niektóre z tych piosenek powstały ponad pół wieku temu. Co sprawia, że są nadal atrakcyjne dla współczesnego słuchacza?
To świetnie napisane piosenki. Weźmy takie „Remedium" – muzykę skomponował Seweryn Krajewski, a tekst napisała Magda Czapińska. I tam się wszystko zgadza. Ktoś mógłby pomyśleć: „Nie, to za spokojny utwór, teraz są inne czasy, my potrzebujemy bardziej dynamicznych utworów". A jednak słuchacze to kupili. To dla mnie wielka satysfakcja. Liczy się też oczywiście wykonanie. Jak Igor Herbut ryknął w „Niech żyje bal", to aż miałam ciary.

Za sprawą tej płyty miała Pani okazję poznać bliżej młode gwiazdy polskiego popu. Czego się Pani od nich nauczyła?
Kiedy nagrywaliśmy, siedziałam z otwartymi ustami i słuchałam wręcz z nabożeństwem tych wokalistów. Wszyscy oni powalili mnie swymi możliwościami, swoim zaangażowaniem, swoją wyobraźnią. Jestem dla nich pełna podziwu i szczęśliwa, że zgodzili się ze mną zaśpiewać.

eprasa.pl b30b034477

FOT. MATERIAŁY PRASOWE WARNER MUSIC POLSKA

Maryla Rodowicz: Mam ponad dwa tysiące piosenek w repertuarze. Wszystko to piękne kompozycje i piękne teksty

Usłyszymy któryś z tych duetów podczas Pani występu na tegorocznym Sylwestrze z Dwójką?
Pojawią się duety, ale nie z tej płyty, czyli coś zupełnie nowego. Będzie naprawdę zabawnie.

Niedawno wystąpiła Pani na Studenckim Festiwalu Piosenki w Krakowie. Jak przyjęła Panią dzisiejsza młodzież?
Bardzo ciepło. Zresztą tak się dzieje teraz na każdym moim koncercie. Gram ich bardzo dużo, a jeszcze do niedawna było zupełnie inaczej. Jakieś dwa lata temu przyszli do mnie moi muzycy i mówią: „Szefowo, dlaczego my tak mało gramy koncertów?". Mówię więc do mojego ówczesnego menedżera: „Dlaczego tak mało gramy koncertów?". A on na to: „No wiesz, przyszło młode pokolenie i zabrało ci rynek". Kiedy jednak zmieniłam menedżerów i pojawili się nowi ludzie, okazało się, że gram tyle koncertów, iż ledwo wyrabiam. Czyli okazało się, że młodzi wcale mi nie zabrali rynku, tylko wystarczyło się trochę postarać i wymyślić jakąś inną formułę. Do tego bardzo budujące jest dla mnie, że na te moje koncerty przychodzi dużo młodzieży. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa.

Dzisiejszy show-biznes jest zupełnie inny niż ten sprzed lat. Obecnie rządzi nie telewizja i Opole, tylko Spotify, YouTube i TikTok. Jak sobie Pani z tym radzi?
Musiałam się tego nauczyć. Dalej niewiele umiem, ale mam podstawowe umiejętności. Zaczęło się pod koniec lat 90. Mój fan Konrad, który wtedy mieszkał w Niemczech, założył mi pierwszą stronę internetową Marylomania. I poprosił mnie, żebym tam coś od czasu do czasu napisała. A ja nie umiałam tego zrobić. Siedziałam w nocy i próbowałam to rozkminić, ale mi nie wychodziło. Wpadłam więc na pomysł i zadzwoniłam do syna, który wtedy studiował w Stanach. U mnie była noc, a u niego rano. I mówię: „Synek, pomóż!". Dzięki jego wsparciu jakoś sobie z tym poradziłam. I dzisiaj jest tak samo: są wokół mnie młodzi ludzie, dla których te nowe media nie mają tajemnic i zawsze mogę liczyć na ich wsparcie.

Woli Pani ten dzisiejszy show-biznes, czy ten, który był kiedyś?
Kiedyś wszystko toczyło się leniwie i utartymi drogami. Za dawnych lat nie było koncertów plenerowych, bo zaczęto je organizować dopiero pod koniec lat 90. Trzeba było więc sobie radzić inaczej. Kiedy na początku lat 80. urodziłam pierwsze dziecko, od razu opuścił mnie cały zespół. Bo wiadomo: pomyśleli, że będę karmić i nie ruszę się z domu. Wtedy niespodziewanie Teatr Buffo zaproponował mi dziesięć koncertów pod rząd, a to było pół roku po urodzeniu dziecka. Znalazłam więc za czyjąś podpowiedzią świetnego gitarzystę, Andrzeja Kleszczewskiego, i zagraliśmy te dziesięć koncertów tylko we dwójkę. Pamiętam, że wystąpiłam w haftowanej sukience, którą podarował mi mój ówczesny narzeczony, wyciągając ją ze skrzyni swojej babci. Jedna z fanek dokleiła do tej sukienki ozdoby z połamanego lustra z pawimi piórami i było oryginalnie.

Kiedy w Polsce było ciężko, występowała Pani za granicą?
Tak. Mój ówczesny menedżer przyszedł do mnie i mówi: „Ja cię przetestuję w ZSRR, czy ty się będziesz tam sprzedawać". Zorganizował mi dwa koncerty – w Leningradzie i w Moskwie – i okazało się, że to zażarło. Wtedy radziecka agencja zakontraktowała mnie na sześciotygodniową trasę na wszystkie republiki: od Kazachstanu do Litwy. To mi dało możliwość utrzymania się. Po tych sześciu tygodniach wróciłam do Polski i mogłam siedzieć z dzieckiem, nie martwiąc się o nic.

Dzisiaj nie ma Pani możliwości odwiedzenia tych fanów w Rosji.
Mam jednak w Moskwie fanklub, który przysyła mi regularnie wiadomości, jest więc jakiś kontakt. Mam też w Polsce takiego fana, który jest marynarzem i miesiąc pływa, a miesiąc jeździ na moje koncerty. A ponieważ bardzo kocha Wschód, często podróżuje na Ukrainę i do Rosji. Kiedy tam jest, spotyka się z ludźmi z tamtego fanklubu i opowiada im, co u mnie słychać.

Niebawem powstanie film fabularny o Pani życiu. To dobry pomysł?
Oczywiście. Bardzo się z tego cieszę. Najbardziej interesuje mnie casting na główną rolę. (śmiech)

Kogo by Pani widziała najchętniej jako Marylę Rodowicz?
Nie mam takiego konkretnego typu. To nie będzie proste, bo ta aktorka będzie musiała choć trochę mnie fizycznie przypominać, ale też będzie musiała umieć śpiewać i mieć dużo wdzięku. Będę na tych castingach, bo mam to w umowie, więc zobaczymy.

Ma Pani jakiś wpływ na scenariusz tego filmu?
Scenariusz jest już gotowy i zdjęcia ruszą wkrótce. Oni chcą zrobić premierę już pod koniec przyszłego roku.

Ten film będzie opowiadał o Pani karierze, ale pewnie też o burzliwym życiu miłosnym.
Głównie o życiu miłosnym. (śmiech) Kariera będzie się jedynie przeplatać. Moje dzieci, które też czytały ten scenariusz, powiedziały, że za mało jest tam o muzyce, a za dużo o tych wszystkich moich miłościach. Ale wiadomo – ludzi to właśnie najbardziej ciekawi.

Skoro jesteśmy przy tym życiu miłosnym, przypomniało mi się, że kiedyś powiedziała Pani w jednym z wywiadów: „Zakochiwałam się w trudnych mężczyznach, zwykle artystach". Z czego to wynikało?
Bo mi imponowali. Weźmy takiego Krzysztofa Jasińskiego. Kiedy poznaliśmy się bliżej w 1977 roku podczas prób do spektaklu „Szalona lokomotywa" w namiocie Teatru STU w Krakowie na ulicy Rydla, był nie tylko przystojnym mężczyzną, ale również fenomenalnym twórcą. Pamiętam upalne lato, mieszkałam wtedy w hotelu Francuskim, do którego mam od tamtej pory wielką słabość. Kupiłam sobie nieco wcześniej czerwone Porsche 911 i przyjechałam nim do Krakowa. Pozwolili mi zaparkować vis a vis hotelu i ludzie przychodzili tam robić sobie zdjęcia z tym autem. Nikt nie wiedział, że tam w środku jest rozpadający się silnik. Co gorsza, nie umiałam jeździć tym samochodem, bo jak się dało gazu, to stawał bokiem. Kiedy jechałam do Krakowa, lał ulewny deszcz i bałam się, że nie dojadę. Ale udało się i co rano szłam do Teatru STU na próbę. Tam spotkałam Marka Grechutę, który grał w tym przedstawieniu obok mnie główną rolę. Po próbach szliśmy do jego domu, tam poznałam jego żonę Danusię i ich dwuletniego synka. Robiłam wtedy dużo zdjęć, można je znaleźć do dziś w archiwum teatru. To był piękny czas no i trudno było się nie zakochać w pięknym Jasińskim.

Po tych wszystkich miłosnych perypetiach powiedziała Pani ostatnio, że nie uwierzy już nigdy żadnemu mężczyźnie. Trzyma się Pani dalej tego?
To nie jest kwestia uwierzenia mężczyźnie. Kiedy kobieta zakochuje się, zawsze rzuca się do pustego basenu na główkę. (śmiech) Nigdy przecież nie wiadomo, co będzie.

Na pewno nie brakuje Pani propozycji matrymonialnych.
To prawda. Rzecz w tym, że ci moi absztyfikanci są coraz młodsi, nawet osiemnastoletni chłopcy. I co z tym robić?

Jak sobie Pani radzi jako singielka?
Świetnie. Uwielbiam być sama. Teraz wreszcie sama o sobie decyduję: o której wstanę, co zjem, do której posiedzę sobie w nocy, bo ja jestem nocnym markiem. Nikt nie przychodzi i nie mówi mi: „Maryś, kładź się spać!". I jest super.

Mieszka Pani sama w wielkiej willi w Konstancinie. Nie doskwiera Pani czasem samotność?
Nie, wręcz przeciwnie.

Pewnie ma Pani dużo przyjaciół?
Jestem osobą towarzyską, ale nie biegnę codziennie, żeby się z kimś spotkać. Takie sytuacje zdarzają się jedynie od czasu do czasu. Ostatnio moja córka wymyśliła, żebym zorganizowała spotkanie wigilijne z tymi kolegami i koleżankami z nowej płyty. I tak będzie. Córka wydrukuje teksty kolęd i jak Igor Herbut ryknie „Triumfy króla niebieskiego", to będzie coś! Mają być też Kayah i Krzysiek Zalewski, szykuje się więc wspaniała impreza.

Ma Pani bardzo pogodną naturę. To pomaga w życiowych nawałnicach?
Oczywiście. Naturalnie są takie momenty, że człowiekowi jest przykro czy coś go smuci. Ale ja jestem osobą, która się szybko podnosi, bo szkoda czasu na leżenie i zamartwianie się.

Kiedyś stwierdziła Pani: „Postanowiłam, że będę sprawna i w formie przez całe życie". I chyba się udaje.
Powiem panu, co mnie ostatnio zmobilizowało. Zostałam zaproszona przez Sobka Zasadę na jego 95. urodziny. Poszłam na tę imprezę, patrzę, a on rześki, sprawny, stoi, biega, śmieje się. Składam mu życzenia i pytam: „Co ty robisz, że jesteś w takiej formie"? „Nie jesteś na nic chory? Może chociaż kolano cię boli? Bo ja mam problem z kolanem" – sugeruję z nadzieją w głosie. A on: „Nie. Nic mi nie dolega". Dopytuję zatem: „Co robisz, że jesteś w takiej formie?". „Codziennie ćwiczę" – odpowiada. Wróciłam więc z tych urodzin, spojrzałam na mój pokrywający się kurzem rowerek stacjonarny, który dzieci zniosły mi z góry na parter i postawiły naprzeciw telewizora, i powiedziałam do niego: „Oj, będziesz używany".

I tak się stało?
Nie. (śmiech) Teraz pan mi dopiero o tym przypomniał. (śmiech)

Kiedyś grała Pani dużo w tenisa.
To prawda. Grałam dwie godziny dziennie przez pięć dni w tygodniu i jeszcze było mi mało. Powiedziałam więc do mojego trenera: „Tak pykamy sobie i pykamy i jakieś to takie nieefektowne. Zróbmy trening profesjonalny". A on mówi: „Dobrze". Graliśmy więc tak intensywnie, aż zerwałam sobie mięsień i musiałam się poddać operacji.

Gra Pani jednak obecnie bardzo dużo koncertów. Zarówno same występy, jak i podróże w trasie są na pewno wyczerpujące. Jak sobie Pani daje z tym radę?
Jak muszę, to muszę. (śmiech) Wszystko zależy od siły woli.

No właśnie: w jednym z wywiadów zadeklarowała Pani kiedyś: „Jestem nieśmiertelna. I tego się trzymam". Jak chce Pani przekonać Boga, aby pozwolił dotrzymać tego postanowienia?
Rozmawiam z Nim i On mi powiedział: „Dobrze, daję ci tę szansę". (śmiech) Tak naprawdę to rozmawiam z Duchem Świętym. Pamiętam z lekcji religii, że są trzy osoby Trójcy Świętej: Bój Ojciec, Syn Boży i Duch Święty. Czyli jak rozmawiam z Duchem Świętym, to rozmawiam z samym Bogiem.

A dlaczego wybrała Pani akurat Ducha Świętego?
Stało się to za sprawą nieżyjącej już dziś Marysi Sapiehy z Krakowa. Pamiętam, to był dzień, kiedy mój starszy syn czekał na wynik egzaminów na Uniwersytet Warszawski. Spotkałam się akurat z Marysią i powiedziałam jej o tym, a ona mówi: „Nie martw się, porozmawiaj z Duchem Świętym, bo On jest od spraw naukowych. Powiedz mu, że ci zależy, aby syn dostał się na studia". Tak też zrobiłam,a po chwili dzwoni do mnie syn i mówi: „Mamo, dostałem się! Co prawda z ostatniego miejsca, ale dostałem się!". Może więc to była interwencja tego Ducha Świętego?

eprasa.pl b30b034477

PLEBISCYT SPORTOWY 2025. Zagłosuj i wspieraj swoich faworytów w wojewódzkim etapie naszej akcji specjalnej

Zbliżający się koniec roku to czas refleksji i podsumowań, ale też idealny moment, by wskazać tych, którzy w minionych miesiącach zachwycili talentem, determinacją i pasją na sportowych arenach.

Sukces sportowy to nie zawsze liczba medali, szereg pucharów na półce czy ściana wypełniona dyplomami, to także droga pełna wyrzeczeń, codziennej pracy nad sobą i pokonywanie własnych słabości. I właśnie to doceniamy w Plebiscycie Sportowym: nie tylko wyniki, statystyki i liczby, ale serce i zapał do sportu.

Zakończyliśmy już etap powiatowy, a teraz czas, by najlepsi zawodnicy wzięli udział w rywalizacji na szczeblu wojewódzkim. A zdecydowanie jest o co walczyć! Bo stawką jest nie tylko zaszczytny tytuł, medal lub puchar, ale także nagroda finansowa oraz możliwość reprezentowania naszego regionu w skali kraju.

Każda kategoria pozwala wyróżnić tych, którzy swoją pasją i pracą zasługują na szczególne uznanie. Możemy docenić sportowców, którzy nie tylko osiągają znakomite wyniki, ale także inspirują innych; trenerów, którzy potrafią wydobyć z zawodników to, co najlepsze; talenty sportowe, które mimo młodego wieku zachwycają umiejętnościami i determinacją; wreszcie drużyny, które są dumą lokalnych społeczności.

A to, kto stanie na podium Plebiscytu Sportowego w naszym województwie i awansuje do ogólnopolskiego finału, zależy tylko od Państwa głosów. Prezentujemy więc aktualnych liderów głosowania i zachęcamy do wspierania swoich faworytów w każdej z kategorii.

Sportowiec Roku,
Róża Kościeńczuk, boks, UKS Unia Hajnówka

Sportowiec Roku,
Magdalena Bielawska, pływanie zimowe

Sportowiec Roku,
Patrycja Panasewicz, siatkówka, TPS Bielsk Podlaski

Sportowiec Roku,
Tomasz Białous, Indoorskydiving, Flyspot Synapses - Polish VFS Team

Sportowiec Roku,
Konrad Chaberek, MMA, Fight Club Łomża

Sportowiec Roku,
Jakub Błaszkiewicz, Kajakarstwo, Sparta Augustów

Sportowy Talent Roku,
Gabriel Głusiecki, Motocross, PSM Off Road Białystok

Sportowy Talent Roku,
Gabriel Dziądziak, Siatkówka, UKS Augustów

Sportowy Talent Roku,
Aleksander Domaradzki, Piłka nożna, Akademia Wigry Suwałki

Trener Sportowy Roku,
Sławomir Romaniuk, piłka nożna, Kolejarz Czeremcha

Trener Sportowy Roku,
Karol Lewocz, piłka nożna, Batalion Jaświły

Trener Sportowy Roku,
Dariusz Tasior, kolarstwo mtb, Klub Rowerowy MTB Suwałki

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO

KRAJOWE ZRZESZENIE LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto aktualni liderzy w wojewódzkim etapie plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Róża Kościeńczuk,** boks, UKS Unia Hajnówka
2. **Magdalena Bielawska,** pływanie zimowe
3. **Patrycja Panasewicz,** siatkówka, TPS Bielsk Podlaski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Kamil Czekuć,** piłka nożna, Kolejarz Czeremcha
2. **Tomasz Białous,** Indoorskydiving, Flyspot Synapses - Polish VFS Team
3. **Konrad Chaberek,** MMA, Fight Club Łomża

SPORTOWY TALENT ROKU

1. **Gabriel Głusiecki,** Motocross, PSM Off Road Białystok
2. **Gabriel Dziądziak,** Siatkówka, UKS Augustów
3. **Aleksander Domaradzki,** Piłka nożna, Akademia Wigry Suwałki

TRENER SPORTOWY ROKU

1. **Sławomir Romaniuk,** piłka nożna, Kolejarz Czeremcha
2. **Karol Lewocz,** piłka nożna, Batalion Jaświły
3. **Dariusz Tasior,** kolarstwo mtb, Klub Rowerowy MTB Suwałki

DRUŻYNA ROKU

1. **Batalion Jaświły,** piłka nożna
2. **Kyokushin Team Wasilków,** karate kyokushin
3. **UKS Unia Hajnówka,** boks

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na
www.poranny.pl/plebiscyt-sportowy
i www.wspolczesna.pl/plebiscyt-sportowy

eprasa.pl b30b034477

HEROD WIELKI: WŁADCA JUDEI Z FATALNĄ OPINIĄ U POTOMNYCH

Na postać Heroda patrzymy przede wszystkim przez pryzmat Ewangelii św. Mateusza, w której przedstawiony został jako tyran pragnący zgładzić Jezusa i inicjator tzw. rzezi niewiniątek. Prawda o królu Judei z łaski Rzymu wykracza jednak poza religię

Mariusz Grabowska

Nikt oprócz św. Mateusza nie wystawia Herodowi aż tak złej rekomendacji. A o rzezi niewiniątek nie wspominają pozostałe Ewangelie ani apokryfy. Nie pisze o tym także żydowski historyk Józef Flawiusz, który Heroda wręcz nie znosił. Czy zatem Król Judei był władcą dobrym? Nic z tych rzeczy – był zręcznym dyplomatą i gospodarze, lecz cynikiem i okrutnikiem do szpiku kości.

Łaska Rzymu

Zacznijmy od tego, że Herod Wielki (ok. 73 r.p.n.e. – ok. 4 r.p.n.e.) nie był nawet Żydem. Był Idumejczykiem, synem Antypatra i Nabatejki Kypros. Idumejczycy zamieszkiwali tereny położone na południe od Morza Martwego. Byli Semitami, ale z Żydami – choć byli spokrewnieni – bardziej się wadzili niż przyjaźnili. Z kolei Nabatejczycy byli ludem pochodzenia semickiego przybyłym z Półwyspu Arabskiego na tereny obecnego południowego Izraela i południowej Jordanii.

Gdy Herod miał ok. 25 lat dostał od swojego ojca władzę nad północną częścią Palestyny, czyli Galileą. Okazał się bardzo sprawnym władcą. Zaraz na początku swoich rządów złapał i zabił herszta rozbójników na pograniczu Syrii. Ludzie chwalili go wręcz za to, gdyż przyniósł im upragniony spokój. Jednocześnie fakt, że był Idumejczykiem narażał go na konflikt z elitą żydowską. A nawet na niebezpieczeństwo śmierci z ich rąk.

Powiedzenie, że ktoś zrobił błyskawiczną karierę polityczną, ma do Heroda zastosowanie idealne: W 46 r.p.n.e dzięki Oktawianowi Augustowi (i po części Antoniuszowi) był już namiestnikiem Celesyrii i Samarii. A pod koniec 40 r. decyzją senatu rzymskiego został mianowany królem Judei.

Polityczny lawirant

Aby wyjaśnić taką łaskawość cesarza, trzeba odwołać się do splątanych dziejów Judei. Od zawsze toczyła się tam bezwzględna walka o władzę między przedstawicielami żydowskich elit. W Sanhedrynie sadyceusze (arystokraci-kapłani) rywalizowali z faryzeuszami (klasy niższe). Antypater, który chciał utrzymać tron, musiał więc lawirować między elitą żydowską a Rzymem.

Jego uległość wobec Rzymian miała przede wszystkim na celu utrzymanie dotychczasowej pozycji rodu herodiańskiego. W roku 63 p.n.e sprawa się uprościła – Pompejusz zajął Jerozolimę i w konsekwencji królestwo Judei straciło wszystkie tereny oprócz Galilei, Idumei i części Zajordanii. Antypater otrzymał „najważniejszy" okręg Judei, czyli Jerozolimę z prawem poboru podatków na rzecz Rzymu. Mógł on też wprowadzić własną administrację, a także powołać własne prywatne siły zbrojne. Nadano mu nawet tytuł Namiestnika. Później Juliusz Cezar przebił ten tytuł nowym – Prokuratora Judei

Trudną politykę lawirowania stosował także Herod. W konflikcie między Oktawianem i Antoniuszem wziął stronę tego drugiego, ale po jego klęsce pod Akcjum w 31 r. p.n.e. ukorzył się przed Oktawianem, który potwierdził jego władzę w Judei i dodatkowo oddał mu ziemie zagarnięte wcześniej przez Kleopatrę. Historyk zapisał, że „Herod z podniesioną głową zaproponował mu swoją przyjaźń". W latach 20. I w. p.n.e. królestwo Heroda obejmowało, prócz Palestyny, też część dzisiejszej Jordanii, Libanu i Syrii.

„Wołał ją ciągle"

Józef Flawiusz zapisał, że o ile Herodowi dobrze szło politykowanie, to w pozostałych kwestiach było słabo. Był neurastenikiem, megalomanem, miał nieskończoną ilość fobii, bał się spisków do tego stopnia, że nigdzie nie ruszał się bez obstawy. Z czasem atmosfera na jego dworze królewskim stawała się nie do zniesienia. Naukowcy przypuszczają, że przyczyną złego stanu psychicznego króla mogła być choroba nerek, z powodu której ostatecznie zmarł w cierpieniach.

Herod był też kochliwy – miał 10 żon, z których najbardziej kochał Mariamme, Żydówkę z rodu Hasmoneuszy. Jednakże matka i siostra Heroda nienawidziły jej i ciągle oskarżały Mariamme przed Herodem o zdradę. Początkowo Herod nie dawał temu wiary, jednak z czasem dał się przekonać i skazał ją na śmierć. Było to w 29 r. p.n.e. Flawiusz pisze, że Herod tak bardzo żałował tej decyzji, że kazał swoim sługom „wołać jej imię na korytarzach pałacu, żeby sprawiać wrażenie jakoby jeszcze żyła".

Co dużo gadać: Herod był psychopatycznym okrutnikiem. Dopuścił się wielu mordów, poszukując rzeczywistych lub domniemanych spisków mogących pozbawić go władzy. Prócz Mariamme zamordował też swojego pierworodnego syna Antypatra (z pierwszej żony Doris). Zabił też brata i matkę – tę ostatnią w wyjątkowo okrutny sposób, bowiem wydał ją na śmierć głodową w więzieniu.

FOT. CC

Rzeź niewiniątek – fresk Giotto di Bondone z ok. 1305 r. W oknie wieży stoi Herod

Herod budowniczy

Pasją króla było budowanie, a tym samym dodawanie splendoru swojej władzy. Z jego inicjatywy powstało wiele okazałych budowli na terenie Palestyny. Był założycielem takich miast jak Sebaste, Antypatris oraz Cezarei Nadmorskiej, która stała się główną siedzibą prokuratorów rzymskich (jednym z nich będzie później Poncjusz Piłat, który piastował urząd prokuratora w latach 26-36).

Ale na jego rozkaz powstały również wspaniałe twierdze: Masada, Herodium, Macheront, Aleksandrion i Hyrkanium. W Panias (późniejsza Cezarea Filipowa) zbudował świątynię na cześć cesarza Augusta. Najważniejszym jednak przedsięwzięciem budowlanym była jednak rozbudowa świątyni jerozolimskiej.

Prace nad upiększaniem Przybytku rozpoczęły się ok. 19 r. p.n.e. Jego rozmiary zostały powiększone niemalże o połowę tak, że plac świątynny liczył sobie od tego czasu pół kilometra długości i 300 metrów szerokości. Według obliczeń naukowców najmniejszy z kamieni użytych do budowy ważył ok. dwóch ton, a największy o długości ponad 13 metrów ok. 570 ton. Po dekadzie świątynia została oddana do użytku, choć prace były tam kontynuowane. W 70 r. Rzymianie zrównali ją z ziemią.

Pusty grób króla

Herod Wielki – to znów uwaga Józefa Flawiusza – nad wszystko przedkładał luksus. Nic dziwnego, że wybudował sobie kilka wspaniałych pałaców, w których mieszkał w zależności od pory roku.

W okresie pory deszczowej, kiedy temperatury spadają w Judei nawet do kilku stopni powyżej zera, udawał się do swego pałacu w Jerycho (200 metrów pod poziomem morza), gdzie jest cieplej niż w innych miejscach Palestyny. Natomiast w okresie pory suchej, kiedy są silne upały, przebywał w pałacu, który się znajdował pod twierdzą Herodium obok Betlejem (750 metrów nad poziomem morza).

Tu dygresja: to właśnie tam, w 2007 r. został odkryty przez izraelskich archeologów jego rzekomy grób. Znajduje się w ruinach pałacu Herodium, czyli 12 km od Jerozolimy. Sprawa jest jednak dość tajemnicza. Do informacji publicznej podano, że prof. Ehud Necer z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie „odnalazł grób króla Judei Heroda". Naukowiec badał ponoć to miejsce już od 1972 r. W sprofanowanym grobie nie zachowały się jednak szczątki ludzkie.

Herod a Biblia

Sylwetka Heroda, którą znajdujemy w Ewangelii św. Mateusza (por. Mt 2,1-19) doskonale wpisuje się w tę, jaką znamy z dzieł Józefa Flawiusza. Był on królem, który pomimo wspomnianych sukcesów politycznych i budowlanych, wydawał się nieszczęśliwy. Z punktu widzenia historycznego marketingu miał jednakże to niebywałe szczęście, że żył w czasie, kiedy urodził się Jezus. Przypomnijmy: Herod miał ok. 70 lat, kiedy wydał rozkaz zabicia dzieci (Mt 2,16). Jezus zatem w żaden sposób nie mógł stanowić dla niego realnego zagrożenia. Umarł, mniej więcej, dwa lata po narodzeniu Jezusa, wpisując się na stałe w historię jako uosobienie zła.

Św. Mateusz pisze: „Wtedy Herod, widząc, że go Mędrcy zawiedli, wpadł w straszny gniew. Posłał (oprawców) do Betlejem i całej okolicy i kazał pozabijać wszystkich chłopców w wieku do lat dwóch, stosownie do czasu, o którym się dowiedział od Mędrców. Wtedy spełniły się słowa proroka Jeremiasza:

Krzyk usłyszano w Rama,
płacz i jęk wielki.
Rachel opłakuje swe dzieci
i nie chce utulić się w żalu,
bo ich już nie ma".

Warus i Antypas

Po śmierci Heroda następcą tronu Judei miał zostać jego syn, Herod Archelaos. Gdy po siedmiu dniach skończyła się publiczna żałoba, spora grupa ludzi zaczęła opłakiwać uczonych w piśmie oraz ich zwolenników, którzy zostali zabici przez Heroda za strącenie złotego orła, symbolu Imperium, znad bramy Przybytku. Domagali się więc od Archelaosa pomszczenia ich, karząc tych, którzy byli w łaskach u Heroda. Ten jednak wysłał przeciw nim wojsko, zabijając ok. trzech tys. ludzi. Następnie spokojnie odpłynął do Rzymu, aby otrzymać władzę królewską z rąk cesarza Augusta. Buntujących się dalej Żydów krwawo poskromił Publiusz Kwinktyliusz Warus, namiestnik Syrii. W samej Jerozolimie kazał ukrzyżować ok. dwóch tys. więźniów.

Wspomnijmy jeszcze o Herodzie Antypasie – Tetrarsze Galilei i Perei, synu Heroda Wielkiego i bracie Heroda Archelaosa, założycielu Tyberiady. On też ma swój udział w historii Jezusa: gdy poślubił swoją bratową Herodiadę, czym wywołał oburzenie wśród Żydów, skazał na śmierć krytykującego ten związek św. Jana Chrzciciela. Wedle św. Łukasza był również obecny przy skazaniu Jezusa na śmierć:

„Na widok Jezusa Herod bardzo się ucieszył. Od dawna bowiem chciał Go ujrzeć, ponieważ słyszał o Nim i spodziewał się, że zobaczy jaki znak, zdziałany przez Niego. Zasypał Go też wieloma pytaniami, lecz Jezus nic mu nie odpowiedział. Arcykapłani zaś i uczeni w Piśmie stali i gwałtownie Go oskarżali. Wówczas wzgardził Nim Herod wraz ze swoją strażą; na pośmiewisko kazał ubrać Go w lśniący płaszcz i odesłał do Piłata".

eprasa.pl b30b034477

HISTORIA/FOTOGRAFIA

Dla miłośników architektury Lublina, choć nie tylko

W ramach Projektu Badawczego „Zniszczenia wojenne Lublina w latach 1939-1944" ukazał się album (w polsko-angielsko-niemieckiej wersji językowej) „Lublin zniszczony w latach 1939-1944 i (nie)odbudowany". Jego redaktorem jest Jacek Wołoszyn, a autorką opracowania fotograficznego Patrycja Gustaw.

Przed, w trakcie, po wojnie

Celem albumu – piszą autorzy – jest „ukazanie skali destrukcji dokonanej przede wszystkim przez Niemców w okresie ostatniej wojny światowej i pokazanie skutków, jakie zaistniały z tego powodu w krajobrazie miasta". Ponadto dokonanie porównania wyglądu wybranych obiektów zniszczonych we wrześniu 1939 r., w trakcie tzw. wysiedleń Wieniawy, w wyniku likwidacji dzielnicy żydowskiej, sowieckiego bombardowania w maju 1944 r. oraz w czasie walk o miasto w lipcu tego roku.

Sama kompozycja albumu opiera się na porównawczym układzie fotografii ułożonych w cyklach czasowych: przed wojną, w trakcie wojny, tuż po wojnie i współcześnie. Album podzielono na rozdziały odpowiadające poszczególnym etapom zniszczeń miasta. Główny podział terytorialny obejmuje Wieniawę, Stare Miasto oraz Podzamcze, czyli teren dawnego getta, obszar Krakowskiego Przedmieścia i placu Wolności.

Ikony pamięci zbiorowej

Tak przyjęty układ pozwala śledzić odrębną historię każdej dzielnicy, a zarazem dobrze pokazuje skalę strat w miejskiej tkance. Zaś przez bezpośrednie porównanie „dawniej i dziś" odbiorca lepiej rozumie konsekwencje wojny dla całego miasta. Może dostrzec zarówno bezpowrotną utratę pewnych obiektów, jak i ciągłość miejskiej tkanki tam, gdzie udało się ją odbudować.

Kryterium porządkowania materiału jest też symbolika. Preferowane były kadry miejsc i obiektów o znaczeniu historycznym, np. katedra, synagogi, rynek Starego Miasta. Takie fotografie – dowodzą autorzy – niosą ze sobą głębszy przekaz, stając się ikonami pamięci zbiorowej.

Zamiast banku dom towarowy

Przypatrzmy się pomysłowi autorów na przykładzie kamienicy przy ul. Kapucyńskiej 3. Dawniej mieścił się w niej Dom Bankowy Michała Morajnego, a w jednej z jej oficyn 15 marca 1903 r. urodził się poeta Józef Czechowicz. Na fotografii z lat 30. widać solidną dwupiętrową mieszczańską kamienicę o zróżnicowanym detalu, kutymi balkonami i przejazdem bramnym.

9 września 1939 r. w kamienicę uderzyła niemiecka bomba, rozłupując ją niemal na pół. Zrujnowana stała przez całą okupację, a po wojnie podjęto decyzje o jej nieodbudowywaniu. Na przełomie lat 50. 60. na jej miejscu (i częściowo na miejscu hotelu Victoria), wybudowany oszklony Pedet – Państwowy Dom Towarowy. Pierwsze zakupy w Pedecie, który uchodził wówczas za symbol luksusu, mieszkańcy zrobili w 1964 roku.

opr. margra

„Lublin zniszczony w latach 1939-1944 i (nie)odbudowany", wyd. IPN, Lublin 2025, cena 49 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

SANDRA KUBICKA

Przygotowuje mieszkanie

Dopiero co w plotkarskich mediach gruchnęła wiadomość, że modelka i jej mąż się rozwodzą, a już Kubicka zamieściła na Instagramie relację z przenosin z dotychczasowego domu do nowego mieszkania. Pokazała, jak rozkłada tekturowe pudełka i oznajmiła: „To jest moje nowe mieszkanie. Nikt nikogo nie wyrzucił, od razu tutaj ucinam wszystkie spekulacje. Nadal jesteśmy właścicielami domu. Ja tam jeżdżę, kursuję, sobie powoli przygotowuję to mieszkanie, bo dopiero jest świeże po remoncie, jeszcze pachnie farbą. Robię pokój Leosiowi, muszę tapetę mu tam nakleić, rozpakowuję, przygotowuję garderobę, nie śpieszy mi się. To była moja decyzja" - podsumowała.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Modelka Sandra Kubicka po rozwodzie przygotowuje nowe mieszkanie - ale się z tym nie spieszy

MAJKA JEŻOWSKA

Mogłaby nauczać

Ostatnio wszyscy internetowi influencerzy próbują swych sił w śpiewaniu. Do grona tego należy Julia Żugaj, która niedawno zaprezentowała swe wokalne umiejętności w „Twoja twarz brzmi znajomo". Jakby tego było mało wywijała również hołubce w „Tańcu z gwiazdami". Do tych popisów odniosła się w niedawnym wywiadzie Majka Jeżowska. - Myślę, że Julka ma talent do wielu rzeczy. Na przykład, gdy tańczyła na parkiecie, to było widać gołym okiem, że ona się tego nie uczy, że tańczyła od dziecka. Ale jeśli chodzi o stronę muzyczną, to myślę, że ja bym mogła ją wielu rzeczy nauczyć. Tylko nie wiem, czy ona chce – stwierdziła. I dodała: - Wszyscy mają parcie, żeby nagrywać płyty i śpiewać. A ja uważam, że aby śpiewać czy nagrać album, to jednak trzeba mieć coś więcej, trzeba mieć muzyczną osobowość – powiedziała w „Vivie".

KINGA RUSIN

Dochodzi do siebie

Kilka tygodni temu celebrytka złamała rękę. Nie wróciła jednak do Polski, tylko zakotwiczyła w Barcelonie, gdzie spędzi najbliższe święta. Ostatnio pochwaliła się na Instagramie, że przeczesuje miasto w poszukiwaniu eleganckich butików.

„Te święta będą dla mnie inne. Lekarze zabronili mi gotować czy piec potrawy świąteczne. Rehabilitacja ręki. Na razie więc przedświątecznie odbywam długie spacery po Maladze i Barcelonie. Słońce dobrze mi robi. Pogoda zachęca do tego, żeby się wystroić - zamiast stroić choinkę, czego też mi zabroniono. Ale w końcu nic bardziej nie poprawia kobietom samopoczucia niż moda" – napisała.

PAULINA MŁYNARSKA

Została opluta

Kiedyś była aktorką, potem prezenterką. W końcu kupiła i wynajmowała dom w Grecji, a teraz przeniosła się do Francji. Podczas niedawnej wizyty w Polsce, dała się namówić na wywiad Magdzie Mołek. Tam, słynąca z wyrazistych poglądów Młynarska, przyznała, że nieraz dostawała po głowie za swoje wypowiedzi. Przez pewien czas otrzymywała wręcz groźby. Raz było nawet gorzej. - Napluł na mnie facet. Stałam w samochodzie i pokazał mi, żebym odkręciła szybę. Myślałam, że on chce mi coś powiedzieć, a on charknął i mi plunął – zdradziła. Potem stwierdziła, że „ludzie są źli". Zaskoczona tymi słowami autorka podcastu uznała, że nie przystają one do założeń jogi, którą Młynarska od lat praktykuje. W odpowiedzi usłyszała, że „jeżeli jesteś wrednym, narcystycznym skursynem, to joga zrobi z ciebie jeszcze lepszego, wrednego, narcystycznego skur**syna".**

BLANKA LIPIŃSKA

Nic nie widziała

Autorka poczytnych erotyków od lat eksperymentuje z zabiegami chirurgii estetycznej. Ostatnio na jej InstaStories trafiła relacja z wizyty w zaprzyjaźnionej klinice, gdzie poddano jej twarz naświetlaniu przez trzy różne lasery. Lipińska pokazała się z kompresem na twarzy. „Jestem tak spuchnięta, że dowiedziałam się, jak to jest nic nie widzieć. A Paweł powiedział do mnie: „Tylko kobieta zniesie coś takiego dla wyglądu". True! Co wam mogę rzec, wyglądam dziś strasznie. I zupełnie nie jestem tym zaskoczona. To nie boli, tylko ciągnie i troszkę, w niektórych miejscach, piecze. Ale jak pokazali mi efekty tych laserów przed i po... Nie ma takiego dyskomfortu, który mnie przed tym powstrzyma" – orzekła.

EDYTA PAZURA

Była łakomym kąskiem

Ostatnio ktoś spytał żonę i menedżerkę słynnego aktora czy kiedyś weźmie udział w telewizyjnym talent-show. Pazura odparła: - Miałam propozycję udziału w „Tańcu z Gwiazdami" w 2009 r., ale wtedy Amelka była malutka, więc zrezygnowałam. Nie żałuję, bo rodzina jest dla mnie zawsze na pierwszym miejscu. Wtedy byłam łakomym kąskiem. Dzisiaj, w opinii publicznej, jestem po prostu nudną żoną Cezarego Pazury – podsumowała.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj poczujesz przypływ energii, ale działaj spokojnie. Horoskop dzienny ostrzega, że pośpiech może okazać się złym doradcą.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ktoś poprosi Cię o pomoc. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że Twoja interwencja będzie nieodzowna.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na piątek radzi uważnie słuchać innych ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zadbać o siebie i nie brać sobie wszystkiego do serca...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć wśród znajomych, horoskop na dziś radzi jednak nie zapominać o innych i pozwolić im dojść do głosu.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie osobistych spraw przyniesie Ci sporą ulgę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by skupić się na detalach.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga będzie wyzwaniem. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji przy dokonywaniu wyborów.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja determinacja pomoże przełamać impas. Uważaj jednak na ostre słowa: horoskop na dziś ostrzega, że mogą zranić kogoś bliskiego.

Waga (23.09 - 22.10)
Chęć przygód doda Ci skrzydeł. Horoskop dzienny zapowiada, że przed Tobą dobry dzień na planowanie lub naukę czegoś nowego.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki mogą Cię przytłoczyć, ale horoskop na dziś uspokaja, że systematyczność da dobre efekty.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Horoskop na dziś zapowiada, że nieszablonowe pomysły spotkają się z uznaniem. Nie bój się ich przedstawić, nawet jeśli są odważne...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na piątek mówi, że dzień sprzyja twórczości i spokojnym rozmowom.

www.poranny.pl
www.wspolczesna.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzańczyk**,
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska**,
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**,
Dyrektor biura reklamy oddziału **Elżbieta Dźwigaj**,
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26, 16-001, Ignatki

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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 lub www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl b30b034477

NASZE SMAKI

Klasyczny wypiek na Boże Narodzenie to miodownik z orzechami. Wbrew pozorom to ciasto jest łatwe do zrobienia, a smakuje obłędnie i będzie ozdobą świątecznego stołu.

Klasyczny miodownik z orzechami na świąteczny stół

Składniki na ciasto
500 g mąki
200 g masła
2 jajka
2 łyżki miodu
½ szklanki cukru
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Składniki na masę orzechową
100 g masła
2,5 łyżki miodu
½ szklanki cukru
200 g orzechów włoskich

Składniki na masę budyniową
500 ml mleka

FOT. KATARZYNA JAWOREK

1 opakowanie cukru waniliowego
4 łyżki cukru kryształu
2 żółtka
2 łyżki mąki pszennej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
150 g masła

Ciasto: Mąkę przesiać na stolnicę. Połączyć z masłem. Dodać miód, cukier, jajka oraz sodę. Zagnieść ciasto. Ciasto podzielić na trzy równe części. Dwie części ciasta rozwałkować i wyłożyć na blaszki (wymiary 24x24cm). Piec 15 minut w temperaturze 180 stopni.
Masa orzechowa: Orzechy włoskie posiekać.
W garnuszku rozpuścić masło. Dodać orzechy, cukier oraz miód. Wymieszać i zagotować. Masę odstawić na chwilę do przestudzenia. Trzecią część ciasta rozwałkować i wyłożyć na blaszkę.
Na ciasto wyłożyć masę orzechową. Wyrównać. Piec 15 minut w temperaturze 180 stopni.
Masa budyniowa: Z mleka odlać ½ szklanki. Pozostałe mleko zagotować z cukrem i cukrem waniliowym.
W odlanym mleku wymieszać mąki i żółtka. Masę wlać do gotującego się mleka. Mieszać, aż budyń zgęstnieje. Odstawić do przestudzenia. Masło utrzeć z zimnym budyniem na puszystą masę.
Masą przełożyć upieczone placki, tak aby placek z orzechami był na wierzchu. Gotowe ciasto wstawić na godzinę do lodówki.
Przepis Katarzyny Jaworek, autorki bloga „Tradycyjna kuchnia Kasi". (mad)

Choć karpia w polskiej kuchni przyrządza się od niemal 900 lat, jego tradycja jako potrawy wigilijnej jest znacznie krótsza. Karp do Polski został sprowadzony najprawdopodobniej w XII wieku przez cystersów, którzy rozpoczęli hodowlę w okolicach Milicza (dziś woj. dolnośląskie). W czasach gdy przez ponad połowę roku obowiązywał rygorystycznie przestrzegany i egzekwowany post (za jego złamanie w skrajnych przypadkach karano wybiciem zębów), hodowle karpia szybko się upowszechniły. Trafiał wtedy także na wigilijny stół, ale tylko jako jedna z bardzo wielu ryb. Spożywanie ich tego dnia było niezwykle silnie zakorzenione w tradycji, na wieczerzy musiały się bowiem znaleźć potrawy z każdego miejsca, z którego pozyskiwano jedzenie, a więc z pola, ogrodu, lasu i wody. Niestety, wojny przetaczające się przez Rzeczpospolitą od XVII w. zniszczyły stawy i całą kulturę hodowli. Rozkwitła na nowo dopiero w XIX w., kiedy wyhodowano nową odmianę karpia, znaną do dziś jako królewski. Od tamtej pory potrawy z tej ryby zaczęły zyskiwać coraz większą popularność, choć nie traktowano jej jako świątecznej – książki kucharskie polecały na tę okazję szczupaki albo sandacze. Choć II wojna światowa zniszczyła wiele tradycji, ta podawania na Wigilię ryb pozostała niewzruszona. Ale było o nie bardzo trudno: flota bałtycka praktycznie nie istniała, podobnie jak infrastruktura do transportu połowów. Ówczesny minister przemysłu i handlu Hilary Minc zadekretował więc, aby masowo zakładać stawy hodowlane i zarybiać je karpiami – w 1947 r. niemal wszędzie można było natknąć się na hasło: „Karp na każdym wigilijnym stole w Polsce". Dziś też nie wyobrażamy sobie Wigilii bez karpia, a najlepszy jest ten najprostszy.

Karp smażony na wigiliny stół

Składniki:
karp (ok. 1,5-2 kg)
masło klarowane
jajka
bułka tarta
mąka
sól

Dzień przed Wigilią karpia, najlepiej około półtorakilogramowego, oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki i nasolić. Nasolonego zostawić na noc w lodówce. Przed samym podaniem opanierować w mące, osolonych jajkach i bułce tartej. Smażyć na bardzo małym ogniu, na dużej ilości masła.

Przepis Justyny Kalemby (mad)

Lubisz piec i gotować? Podziel się z nami przepisami: przepisy@gk.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
Tel. 85 748 96 02
e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
reklama.bialystok@polskapress.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, 2-pokojowe, 48m². 532-481-711

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

DOMY - KUPIĘ

DOM lub 1/2 domu -Białystok lub okolice. 532-481-711

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.

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

MATERIAŁY OPAŁOWE

AB brzoza, dąb, grab, sosna, olcha- sprzedam. Dowóz gratis. 725-481-587

KUPIĘ : brzoza, dąb, grab, olcha, jesion, tel. 725-481-587

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KAŻDĄ starą toyotę i inne, od pierwszego właściciela. 500-100-099.

Nauka

KOREPETYCJE

Nauczyciel matematyki udzieli korepetycji. 502-397-510

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Zatrudnimy pracowników Belgia przefabrykaty betonowe od 15 do 18 euro netto od zaraz, 668-878-340

Usługi

INSTALACYJNE

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

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

KOMPUTEROWE

AWARIE -naprawy komputerów, laptopów. Dojazd gratis! 798-922-652

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

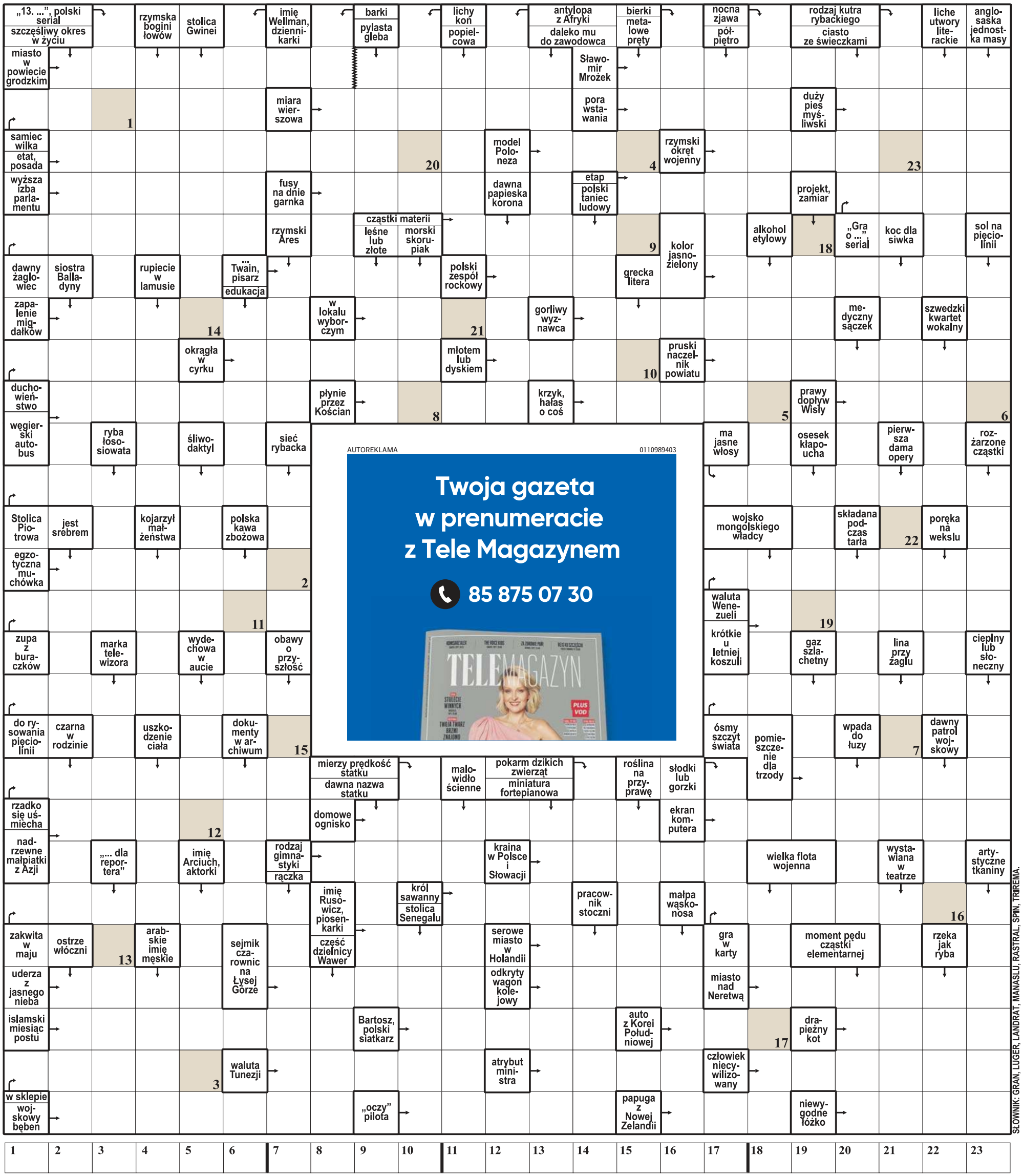
Skup ciągników, Ursus, Zetor, inne, tel. 512-709-001

Towarzyskie

PAN 50+ pozna Panią, Białystok, 697-667-003

REKLAMA 0011438340

eprasa.pl b30b034477



AUTOREKLAMA 0110989403

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

85 875 07 30

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – przysłowie wietnamskie.

eprasa.pl b30b034477

Lewandowski negocjuje letni transfer do Chicago Fire

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polski napastnik Barcelony i kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski odbył pozytywne rozmowy w sprawie transferu do klubu Major League Soccer - Chicago Fire.**

Gwiazdor reprezentacji Polski Robert Lewandowski próbuje dogadać się z Barceloną w sprawie przedłużenia konktraktu, który wygasa mu z końcem sezonu.

Chce zostać w Barcelonie, ale ta się nie kwapi

„Lewy" upoważnił swojego agenta Piniego Zahaviego, aby poinformował władze „Blaugrany", że gotowy jest na znaczne obniżenie wynagrodzenia (obecnie ma jeden z najwyższych kontraktów w drużynie, sięgający 26 milionów euro rocznie) i pełnienie roli rezerwowego w kolejnym sezonie, ale szefostwo Barcy nie spieszy się z zawarciem porozumienia, dając Robetowi do zrozumienia , że wszystko zależeć będzie od jego postawy do zakończenia obecnej kampanii.

37-latek, nie mając konkretnej odpowiedzi z „Dumy Katalonii", próbuje zabezpieczyć swoją przyszłość po ewentualnym opuszczeniu Barcelony latem nadchodzącego roku. Jedną z opcji miałby być transfer do klubu MLS, a konkretnie skupiska największej Polonii w Stanach Zjednoczonych - Chicago.

Otwarty na transfer do ligi amerykańskiej

Źródła poinformowały, że Lewandowski jest otwarty na transfer do Chicago Fire i kwestia jego wynagrodzenia nie powinna stanowić problemu.

FOT. AP/EASTNEWS

Robert Lewandowski ma o czym myśleć, siedząc na ławce rezerwowych Barcelony

Choć „Lewy" ma inne opcje poza pozostaniem w Barcelonie (wybór klubu w Saudi Pro League, a także AC Milan czy Atletico Madryt), transfer do amerykańskiej MLS wydaje się całkiem realny.

Klub Fire, który w tym sezonie po raz pierwszy od 2017 roku awansował do fazy play-off MLS, umieścił go na swojej „liście odkryć", co oznacza, że żaden inny klub w lidze nie może pozyskać Polaka bez zapłacenia mu opłaty.

Inter Miami również był łączony z Lewandowskim, ale dopóki figuruje on na liście, „Czaple" nie mogą rozmawiać z Lewandowskim, ponieważ Fire jest pierwszą opcją, gdyby Robert zdecydował się kontynuować karierę w Ameryce.

W drużynie Interu Miami dowodzonej przez Lionela Messiego jedno z miejsc jest wolne po tym, jak Jordi Alba przeszedł na emeryturę po po pierwszym w historii zdobyciu mistrzostwa MLS.

Chicago Fire priorytetem wobec Interu Miami

Fire, które na początku tego roku próbowało również pozyskać Neymara Juniora i Kevina de Bruyne, od co najmniej sześciu miesięcy traktuje Lewandowskiego priorytetowo. Byłby to strategiczny ruch, ponieważ Chicago ma największą polską społeczność w USA.

Chicago Fire to najbardziej polski klub w MLS. Z powodzeniem grały tam gwiazdy Biało-Czerwonych: pod koniec lat 90. Roman Kosecki i Jerzy Podbrożny, Piotr Nowak, który grał w „Strażakach" do 2002 roku, Tomasz Frankowski w 2008 roku, Krzysztof Król w 2010 roku, Przemysław Frankowski w latach 2019-2021 i ostatnio Kacper Przybyłko w latach 2022-2024.

Zasilenie Fire Lewandowskim można byłoby wykorzystać do zwiększenia zainteresowania klubem w podobny sposób, jak miało to miejsce w przypadku przybycia dawnej gwiazdy Tottenhamu Hotspur, Koreańczyka Son Heung-mina, do Los Angeles FC czy byłego partnera „Lewego" z Bayernu Monachium - Niemca Thomasa Müllera do kanadyjskiego Vancouver Whitecaps minionego lata.

Anna Lewandowska już odwiedziła Chicago

Żona byłego napastnika Bayernu Monachium i Borussii Dortmund, Anna, odwiedziła Chicago w zeszłym miesiącu podczas swojego pobytu w Stanach Zjednoczonych, co oznacza, że bardzo poważnie traktuje przeprowadzkę do stanu Ilinois.

Lewandowski strzelił 109 goli w 164 meczach dla Barcelony, dwukrotnie wygrywając La Ligę, odkąd dołączył do „Blaugrany" w 2022 roku na mocy czteroletniego kontraktu. W bieżącym sezonie zdobył 8 bramek w 17 występach, a jego drużyna ma 4 punkty przewagi nad Realem Madryt na szczycie tabeli La Ligi.

©℗

PSG sięgnęło po Puchar Interkontynentalny – szósty tytuł paryżan w 2025 roku

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Paris Saint-Germain triumfowało w Pucharze Interkontynentalnym FIFA - turnieju z udziałem najlepszych klubów poszczególnych konfederacji.**

W finale na Ahmed bin Ali Stadium w Katarze PSG pokonało w rzutach karnych Flamengo Rio de Janeiro 2:1.

Regulaminowy czas gry i dwie połowy dogrywki zakończyły się remisem 1:1. Gruziński zawodnik Chwicza Kwaracchelia strzelił gola dla PSG (38. minuta), bramkę dla Flamengo zdobył Jorginho (62. minuta, rzut karny).

W 78. minucie na boisku w paryskiej drużynie pojawił się Ousmane Dembele. Zwycięzca tegorocznych plebiscytów na najlepszego piłkarza - „Złotej Piłki" oraz „The Best FIFA" - nie zdołał jednak rozstrzygnąć meczu. Co więcej, 28-letni Francuz nie trafił też do siatki w serii rzutów karnych.

W PSG oprócz Dembele pomylił się też jego rodak Bradley Barcola. Skuteczni z jedenastu metrów byli Portugalczycy Vitinha i Nuno Mendes.

Francuska drużyna wygrała w rzutach karnych 2:1. Te fatalnie wykonywali jednak zawodnicy „Fla". Do siatki trafił tylko Urugwajczyk Nicolas de la Cruz w pierwszej serii. Rosyjski bramkarz PSG Matwiej Safonow obronił cztery rzuty karne!

PSG zostało trzecią drużyną w męskiej piłce nożnej w XXI wieku, która zdobyła sześć trofeów w jednym roku kalendarzowym: po Barcelonie w 2009 roku i Bayernie Monachium w 2020 roku.

W 2025 roku paryżanie zdobyli mistrzostwo Francji, Puchar Francji, Superpuchar Francji, Ligę Mistrzów i Superpuchar Europy.

Jedynym trofeum, którego nie udało się zdobyć PSG, był tytuł klubowych mistrzostw świata. W finale tego turnieju w lipcu PSG przegrało z Chelsea Londyn 0:3.

©℗

FOT. EPA/PAP

Zespół Paris Saint-Germain celebrujący zdobycie Pucharu Interkontynentalnego 2025 w Katarze

Czas na Engelberg. Z tego miejsca Polacy mają dobre wspomnienia

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Od piątku do niedzieli w Engelbergu rozgrywany będzie Puchar Świata. W programie są po dwa konkursy kobiet i mężczyzn, a w stawce oczywiście nie zabraknie Polaków.**

Engelberg w kalendarzu Pucharu Świata od lat jest tuż przed świętami Bożego Narodzenia (w kategoriach sportowych - przed Turniejem Czterech Skoczni). Ten ośrodek dobrze kojarzy się naszym skoczkom i kibicom, bo sukcesów tam Biało-Czerwoni odnosili sporo. Bywało i tak, że początek sezonu się nie układał, a akurat w Szwajcarii następował przełom. Aż 10 razy na podium stawał Kamil Stoch (wygrał 2 konkursy), 5 razy Adam Małysz (1 zwycięstwo), 4 razy Piotr Żyła (bez wygranej) i dwukrotnie Dawid Kubacki. Ten ostatni okazał się najlepszy w 2022 r. - to ostatni znaczący wynik Polaków w tym miejscu.

Do Engelbergu trener Maciej Maciusiak wysłał tę samą szóstkę, co ostatnio do Klingenthal. Zawody w Niemczech przyniosły rozczarowanie, bo tydzień wcześniej w Wiśle Polacy wreszcie załapali się do czołowej dziesiątki i liczyliśmy, że pójdą za ciosem. Tak się nie stało: Biało-Czerwoni skakali bardzo nierówno.

Stabilną dyspozycję zagubił Kamil Stoch - wcześniej walczył o miejsce w „10", często plasował się w TOP 15, a w kwalifikacjach potrafił być nawet 4. Później jednak zaczął mieć problemy z awansem do drugiej serii (a Wiśle nie przebrnął eliminacji). Poziom trzymał Kacper Tomasiak. Debiutujący w PŚ młody skoczek punktował w każdym konkursie PŚ, aż do Klingenthal. Trzeba jednak pamiętać, że to nie na nim powinna spoczywać presja wyniku. Lepiej z nią radzić sobie powinien doświadczony Piotr Żyła, on jednak skacze „w kratkę". Jeśli trafi na „dobry" dzień, to może włączyć się nawet do walki o podium.

Pozostała trójka - Maciej Kot, Dawid Kubacki i Paweł Wąsek - nie dała na tyle mocnych sygnałów, by liczyć na ich znaczące wyniki. A może akurat teraz sprawią sobie i kibicom świąteczny prezent?

Rok temu, podobnie jak w całym sezonie, na Gross-Titlis-Schanze rządzili Austriacy: oddali rywalom tylko jedno miejsce na „pudle" (3.). Zwyciężyli Jan Hoerl i Daniel Tschofenig. Teraz faworytem numer jeden jest Domen Prevc. Słoweniec był na podium sześciu ostatnich konkursów, cztery poprzednie wygrał, momentami wręcz deklasując rywali.

W Engelbergu dwa konkursy rozegrają także panie. Polska wystąpi w takim samym składzie: Anna Twardosz, Pola Bełtowska i Nicole Konderla-Juroszek.

Program PŚ w Engelbergu

Piątek, 19 grudnia
11:30 - trening kobiet;
13:45 - trening mężczyzn;
15:45 - kwalifikacje mężczyzn.

Sobota, 20 grudnia
12:00 - kwalifikacje kobiet;
13:00 - konkurs kobiet;
15:00 - seria próbna mężczyzn;
16:00 - konkurs mężczyzn.

Niedziela, 21 grudnia
10:15 - kwalifikacje kobiet;
11:30 - konkurs kobiet;
14:30 - kwalifikacje mężczyzn;
16:00 - konkurs mężczyzn. ©℗

eprasa.pl b30b034477

SPORT

www.sportowy24.pl

SIATKÓWKA

Turniej finałowy amatorskiej ligi. Zakończyła się faza zasadnicza Tytanowej Ligi Kobiet, w której w tej edycji wystartowało dziesięć zespołów. W sobotę w hali I LO przy ul. Brukowej 1 w Białymstoku przeprowadzony zostanie turniej finałowy. O godz. 9.30 ekipa Golden Girls zmierzy się z Juicy Spikers, a potem Agrosolar Orły Białystok z Coralove Girls. Mecz o trzecie miejsce zaplanowano na godz. 13.15, w wielki finał - na 14.30. **KW**

FOT. TYTANOWA LIGA KOBIET

PIŁKA NOŻNA

Wiosna w ligach regionalnych 7/8 lutego wznowione zostaną w naszym regionie rozgrywki IV ligi i klasy okręgowej. Klasy A ruszają 14/15 marca (grupa 2.) oraz 28/29 marca (grupy 1. i 3). Ostatnie kolejki zaplanowano na 13/14 czerwca. **KW**

Do Suwałki Arena nadlatują Nietoperze z Lwowa. Ostatni mecz roku

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **W ostatnim meczu w 2025 roku w PlusLidze siatkarze Ślepska Malow Suwałki zagrają w sobotę, 20 grudnia z Barkom Każany Lwów. Początek spotkania o godz. 12.30 w Suwałki Arena**

O nietypowej godzinie, bo o 12.30 zagrają w sobotę, swój ostatni mecz w PlusLidze w 2025 roku siatkarze Ślepska Malow Suwałki. Ich rywalem w Suwałki Arena będzie zespół z Lwowa Barkom Każany, który już od kilku sezonów gra w PlusLidze.

Podopieczni trenera Dominika Kwapisiewicza ostatnio odczarowali swoją halę wygrywając mecz z InPost ChKS Chełm 3:0. Teraz zagrają równie ważne spotkanie, tych z kategorii „za sześć punktów". Lwowskie „Nietoperze" zajmują w tabeli PlusLigi 10. miejsce i mają zaledwie dwa punkty więcej od suwalczan.

– Liczymy na naszą dobrą grę, że nasze konto punktowe będzie rosło. Wiele zespołów w PlusLidze jest podobnego kalibru - mówił po wygranej z beniaminkiem z Chełma trener Kwapisiewicz.

Do wyróżniających się siatkarzy drużyny z Lwowa należy były rozgrywający reprezentacji Niemiec i Trefla Lukas Kempa, dla którego jest to już 12. sezon w PlusLidze.

Doświadczonymi siatkarzami w „Nietoperzach" z Lwowa są także Wasyl Tupczij oraz przyjmujący Oleg Szewczenko i Illa Kowalow.

Celem zespołu przed rozpoczęciem rozgrywek, tak jak Ślepska Malow, było zakwalifikowanie się do fazy play-off.

Bilans spotkań rozegranych ze sobą w PlusLidze jest korzystny dla Ślepska Malow. Suwalczanie wygrali sześć spotkań z ośmiu, stosunek setów to 19:11. W spotkaniach domowych nasi siatkarze triumfowali trzykrotnie, przegrywając tylko jeden mecz.

Program 13. kolejki

Piątek, 19 grudnia

PGE Projekt Warszawa - PGE GiEK SKRA Bełchatów (godz. 20.00)

Sobota, 20 grudnia

Ślepsk Malow Suwałki - Barkom Każany Lwów (12.30)

Indykpol AZS Olsztyn - Asseco Resovia Rzeszów (14.45)

ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - InPost ChKS Chełm (17.30)

Niedziela, 21 grudnia

Cuprum Stilon Gorzów - JSW Jastrzębski Węgiel (14.45)

Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Energa Trefl Gdańsk (17.30)

Mecz rozegrany awansem:

Aluron CMC Warta Zawiercie - BOGDANKA LUK Lublin 3:2

1. BOGDANKA LUK Lublin	12	27	32:16
2. Aluron CMC Warta	13	27	32:17
3. PGE SKRA Bełchatów	12	27	29:17
4. PGE Projekt Warszawa	11	25	27:11
5. Asseco Resovia Rzeszów	11	23	26:15
6. Indykpol AZS Olsztyn	11	22	27:18
7. JSW Jastrzębski Węgiel	12	21	26:20
8. Energa Trefl Gdańsk	12	18	26:23
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	12	16	26:28
10. Barkom Każany Lwów	11	10	18:28
11. Steam Hemarpol	12	8	15:33
12. Cuprum Stilon Gorzów	12	8	15:34
13. Ślepsk Malow Suwałki	12	8	14:32
14. InPost ChKS Chełm	11	6	9:30

©℗

FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ FOTOGRAF

O sile ataku w Ślepska Malow Suwałki decyduje między innym Bartosz Filipiak

ŚCIĄGA KIBICA

Siatkówka

PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki - Barkom Lwów (sobota, godz. 12.30 w hali Suwałki Arena przy ul. Zarzecze 26).

I liga kobiet: BAS Kombinat Budowlany Białystok - Płomień Sosnowiec (sobota, godz. 16, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26).

Turniej finałowy Tytanowej Ligi Kobiet (Białystok, sobota, od godz. 9.30, w hali I LO przy ul. Brukowej 1).

Koszykówka

I liga: Żubry Abakus Okna Białystok - Miners Katowice (sobota, godz. 18, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).

Badminton

Klubowe Mistrzostwa Polski Młodzików, Juniorów i Młodzieżowców (Białystok, piątek, sobota i niedziela, od godz. 9, w halach przy ul. Pietrasze 29).

Tenis stołowy

IV Memoriał Adriana Kozaczuka (Fasty, sobota, godz. 10, w hali ZS-P przy ul. Białostockiej 5).

Szachy

Turniej z cyklu „Grand Prix Białegostoku Lato-Jesień 2025" (piątek, godz. 17.15, w sali SP 45 przy ul. Łagodnej 10).

Turniej Białostockiej Szachowej Ligi Szkolnej (sobota, godz. 10, w sali SP 45 przy ul. Łagodnej 10).

Turniej Szacholiada (Białystok, niedziela, godz. 10, w sali SP 45 przy ul. Łagodnej 10).

KW

Ten mecz ma przynieść Żubrom nadzieję

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok w sobotę, 20 grudnia rozegrają mecz ostatniej szansy. Ich rywalem będzie drużyna Miners Katowice. Początek o godz. 18 w hali SP 50.

„Przyprowadźcie wszystkich swoich przyjaciół, swoją rodzinę i przyjdźcie nas wesprzeć. Weź całą piękną energię, którą wszyscy dla nas macie, aby zapewnić wam wszystkim wygraną. To będzie piękny dzień". Tymi słowami zaprasza kibiców na mecz w mediach społecznościowych Żubrów Białystok amerykański koszykarz Samajae Haynes-Jones.

Sobotnie spotkanie z Miners Katowice ma być meczem na przełamanie. Zwycięstwo pozwoli białostoczanom przełamać fatalną i serię trzynastu porażek z rzędu, tchnąć w drużynie nadzieję. – Dodamy sobie presję na treningu przed ważnym meczem z Katowicami. Mamy szansę odwrócić nastroje i wygrać - mówił po meczu z Resovią trener Żubrów Kamil Piechucki.

Program 15. kolejka

Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz - SKS Fulimpex Starogard Gdański, WKK Active Hotel Wrocław - Decka Pelplin, Kotwica Port Morski Kołobrzeg - Novimex Polonia 1912 Leszno, Żubry Abakus Okna Białystok - Miners Katowice, ŁKS Coolpack Łódź - Solvera Sokół Łańcut, PGE Spójnia Stargard - Polonia Warszawa, Enea Basket Poznań - OPTeam Energia Polska Resovia, Weegree AZS Politechnika Opolska - GKS Tychy.

1. Astoria Bydgoszcz	14	26	1242-1053
2. ŁKS Coolpack Łódź	13	24	1138-998
3. SKS Fulimpex	13	23	1125-1037
4. Sokół Łańcut	14	23	1199-1184
5. Decka Pelplin	14	23	1218-1147
6. GKS Tychy	14	22	1191-1182
7. PGE Spójnia Stargard	13	21	1095-1044
8. Polonia Warszawa	13	21	1079-1097
9. WKK Active Hotel	14	20	1104-1135
10. Resovia	13	20	1047-1036
11. Noteć Inowrocław	14	19	1119-1210
12. Enea Basket Poznań	13	18	1043-1035
13. Weegree AZS	14	18	1133-1191
14. Polonia 1912 Leszno	13	18	1007-1073
15. Kotwica Kołobrzeg	13	17	1023-1053
16. Miners Katowice	13	16	1018-1106
17. Żubry Białystok	13	13	968-1168

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

W meczu z Miners Katowice może decydować podkoszowa walka

Chcą pokazać, że są lepszą ekipą od Płomienia

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Pierwszoligowy zespół kobiecy BAS Kombinat Budowlany Białystok rozpoczyna rundę rewanżową domowym meczem z Płomieniem Sosnowiec.**

Potyczka będzie bardzo istotna, ponieważ oba zespoły aspirują do zajęcia trzeciego miejsca w tabeli.

Podlasianki mają rywalkom z województwa górnośląskiego sporo do udowodnienia, gdyż na inaugurację sezonu przegrały w Sosnowcu 1:3.

- Pamiętamy o tamtym spotkaniu i bardzo liczymy na udany rewanż. Chcemy pokazać, że jesteśmy lepszym zespołem - mówi przyjmująca BAS-u KB Białystok Amelia Senica.

Podlaski klub przygotował ciekawy konkurs dla kibiców. Każdy fan, który kupi cegiełkę, którą jest zdjęcie zawodniczki z autografem, może wytypować, jak zakończy się pierwszy set meczu: blok, atak, kiwka, as serwisowy, błąd własny. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody, ufundowane przez sponsorów.

Poprzednie spotkanie naszych siatkarek - z Komunalnikiem Nysa, toczyło się w gorącej atmosferze, a kibice bardzo pomogli gospodyniom podnieść się ze stanu 0:2 i wygrać po tie-breaku. Oby teraz było tak samo.

Początek meczu BAS KB - Płomień w sobotę, o godz. 16, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26. ©℗

PROGRAM 12. KOLEJKI

Sobota: : KSG Warszawa - Nike Węgrów (godz. 15), BAS Kombinat Budowlany Białystok - Płomień Sosnowiec (16), MKS Imielin - Komunalnik Nysa (17), MKS Kalisz - SMS PZPS I Szczyrk (17), Solna Wieliczka - LTS Legionovia Legionowo (17), KS Piła - Karpaty Krosno (18).

1. MKS Kalisz	11	30	30:7
2. KSG Warszawa	11	29	31:10
3. KS Piła	11	22	25:16
4. BAS KB Białystok	**11**	**21**	**27:16**
5. Płomień Sosnowiec	11	20	24:18
6. Solna Wieliczka	11	17	19:19
7. MKS Imielin	11	16	19:19
8. Legionovia Legionowo	11	14	20:24
9. Karpaty Krosno	11	12	15:24
10. Komunalnik Nysa	11	11	16:25
11. SMS PZPS I Szczyrk	11	5	11:31
12. Nike Węgrów	11	1	5:33

©℗

eprasa.pl b30b034477

PRZYGOTOWANI i BEZPIECZNI

Zadbaj o siebie i bliskich – obrona cywilna to wspólna sprawa

Materiał edukacyjno-informacyjny Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku

Bezpieczeństwo państwa gwarantują nie tylko sprawnie działające administracja, służby czy instytucje – bezpieczeństwo zaczyna się od świadomych i wyposażonych w niezbędną wiedzę obywateli. A ta powinna pochodzić ze sprawdzonych źródeł. Dlatego we współpracy z Podlaskim Urzędem Wojewódzkim przygotowaliśmy ten praktyczny poradnik, który podpowie, jak chronić siebie i najbliższych oraz wspierać lokalną społeczność.

– Ochrona ludności i obrona cywilna to nie tylko przygotowanie na najgorsze, na to, czego się najbardziej obawiamy, czyli wybuch konfliktu zbrojnego – mówi wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. – Trudne sytuacje, z którymi musimy sobie poradzić, to także długa przerwa w dostawie prądu, groźne zjawiska pogodowe, jak trąba powietrzna lub nawałnica, a także powódź, pożar czy atak cybernetyczny skutkujący poważną awarią.

Warto wiedzieć, jak się do takich sytuacji przygotować, np. jakie informacje mieć zapisane, jakie umiejętności zdobyć albo co zabezpieczyć w swoim domu. Dzięki temu w trudnym momencie zachowamy spokój i zadbamy o bezpieczeństwo nasze i naszych najbliższych, czyli rodziny, sąsiadów, mieszkańców naszej miejscowości.

Warto wykonać wcześniej ten wysiłek, by w chwili próby działać rozważnie i pod mniejszą presją.

„Przygotowani i bezpieczni" w Podlaskiem

To właśnie dlatego powstała kampania edukacyjna wojewody podlaskiego „Przygotowani i bezpieczni". Wpisuje się ona w założenia Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025-2026.

Jej celem jest budowa społeczeństwa odpornego na zagrożenia – nie tylko militarne, ale także coraz częściej pojawiające się ekstremalne zjawiska pogodowe – i zdającego sobie sprawę z ich charakteru. Jednym z jej elementów jest ten poradnik.

Na kolejnych stronach poznamy podstawy przygotowania naszego mieszkania na wypadek zagrożenia. Dowiemy się również, dlaczego warto mieć plecak ewakuacyjny i co do niego włożyć oraz jak zareagować, gdy usłyszymy syrenę alarmową. Poradnik podejmuje też kwestie nowych zjawisk – cyberprzestępstw czy akcji dezinformacyjnych.

Dzięki temu merytorycznemu wsparciu będziemy mogli lepiej zrozumieć, na czym polegają założenia ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej oraz jaką rolę wyznacza ten dokument każdemu z nas. System OLiOC po raz pierwszy tak konkretnie określa bowiem zadania poszczególnych instytucji czy służb, wyznaczając do tego standardy ich współdziałania – także w czasie pokoju.

Razem możemy więcej

Współdziałanie potrafi wzmocnić nasz poziom bezpieczeństwa w myśl zasady, że razem możemy więcej. System zadziała tak, jak powinien, o ile ludzie zareagują tak, jak powinni. W tym systemie natomiast każdy ma przypisaną rolę, a składa się na niego administracja państwowa, samorządy, służby ratownicze i mundurowe, wszelkie organizacje (w tym społeczne), no i my – obywatele.

Nowoczesny patriotyzm

– Bezpieczeństwo zaczyna się od uświadomienia sobie znaczenia naszego przygotowania na wypadek kryzysu – zaznacza wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. – Rozpoczęliśmy proces budowania odporności państwa po wielu latach braku jakichkolwiek działań w tym zakresie. Kluczowym elementem jest dziś edukacja obywateli. Nasze zaangażowanie, a więc mieszkańców województwa podlaskiego, to przejaw nowoczesnego patriotyzmu.

Zachęcamy do zapoznania się z treścią tej broszury i wcielenia zawartych w niej wskazówek w życie, jak i pogłębiania wiedzy, sięgając na przykład po „Poradnik Bezpieczeństwa" przygotowany przez rząd RP.

POBIERZ PORADNIK

WOJEWODA PODLASKI
Jacek Brzozowski

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ochrona ludności i obrona cywilna

Kampania sfinansowana ze środków Wojewody Podlaskiego w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej 2025-2026

eprasa.pl b30b034477

System alarmowania. Po tych dźwiękach rozpoznasz niebezpieczeństwo

Jeżeli usłyszysz wycie syren, od razu włącz radio albo telewizor i nastaw na lokalny program. Z komunikatu dowiesz się, jakie niebezpieczeństwo się zbliża lub już nastało i w jaki sposób powinieneś zareagować.

Pod koniec tegorocznych wakacji mieszkańcy Białegostoku słyszeli przez prawie dwa dni z rzędu sygnały alarmowe. Powodów do niepokoju jednak nie mieli - i słusznie. Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku bowiem uprzedzała, że 19 i 20 sierpnia na terenie miasta będą trwały testy syren alarmowych. Chodziło o sprawdzenie prawidłowego działania nowego systemu cyfrowych sygnałów alarmowych. To dlatego mieszkańcy nie musieli reagować po usłyszeniu dźwięków syren.

Testowy system alarmowy

Systemy alarmowania i ostrzegania ludności o zagrożeniach są systematycznie testowane w całej Polsce. Z jednej strony te próby pozwalają ocenić parametry techniczne i sprawność urządzeń alarmowych, z drugiej natomiast - reakcje ludności na sygnały i komunikaty. O ile z testami sprzętów raczej nie ma kłopotu, to już reakcje mieszkańców na sygnały alarmowe bywają różne. Wynikają przeważnie z nieznajomości rozpoznawania nadawanych komunikatów i sygnałów. Warto zatem przypomnieć systemy alarmowania.

Tak odróżnisz ćwiczenia od prawdziwego alarmu

Modulowany dźwięk syreny, nadawany przez trzy minuty, oznacza ogłoszenie alarmu.

Ciągły dźwięk syreny, który trwa trzy minuty, to odwołanie alarmu. Testowe, a więc treningowe uruchamianie systemu alarmowania powinno być zapowiedziane. Informacje o zbliżającym się terminie przeprowadzenia testu alarmowania wraz z włączeniem syren są przekazywane do publicznej wiadomości przynajmniej z jednodniowym wyprzedzeniem. To wydziały zarządzania kryzysowego (m.in. Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku) rozpowszechniają te informacje. Pomocne w tym zakresie okazują się ponadto serwisy samorządów oraz prowadzone przez nie media społecznościowe. Mieszkańcy Białegostoku na ostrzeżenia natrafią również chociażby na ulicach i przystankach komunikacji miejskiej. To akurat za sprawą systemu ITS, czyli ekranów widocznych na przystankach autobusowych i tramwajowych.

Alarm został ogłoszony

Jeśli jednak sygnały alarmowe usłyszysz nieoczekiwanie, bez zapowiedzi, to sytuacja wymaga twojej szczególnej uwagi. Warto włączyć jakąkolwiek lokalną stację radiową, nawet tę z telefonu. W razie zagrożenia, obok sygnałów akustycznych powinien pojawić się komunikat głosowy z wyjaśnieniem, czego dotyczy alarm bądź zagrożenie. Komunikat rozpoczyna się zawsze tak: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm… dla … (tutaj podaje się przyczynę, rodzaj zagrożenia, obszar, na którym występuje - przyp. red.)". Tego rodzaju komunikat będzie powtarzany aż do odwołania zagrożenia, a samo odwołanie będzie miało podobną formę, tzn. sygnałowi akustycznemu będzie towarzyszył komunikat – „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm… dla … (podaje się przyczynę, rodzaj, obszar itp. - przyp. red.)". Tak samo ważne są komunikaty ostrzegawcze, którym - w przeciwieństwie do komunikatów alarmowych - już nie towarzyszą sygnały dźwiękowe.

Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami i o klęskach żywiołowych

Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami czy o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska ogłaszane jest trzykrotnie powtarzaną zapowiedzią. Razem z nią wydawany jest komunikat odnośnie tego, jak powinny postępować osoby przebywające na zagrożonym terenie. Tenże komunikat określa także szacunkowy czas wystąpienia zagrożenia, rodzaj potencjalnego skażenia, kierunek jego przemieszczania się oraz to, w jaki sposób mieszkańcy dalej mają się zachować. Czasami są też wskazane np. miejsca zbiórki do ewakuacji i drogi ewakuacyjne, metody ochrony (np. dróg oddechowych) czy punkty, w jakich ludność cywilna otrzyma pomoc.

Jeśli zagrożenie występuje na obszarze większym niż powiat, wtedy system wykrywania i alarmowania organizują służby wojewody. Gdy to zagrożenie pojawia się na obszarze powiatu, lecz wykracza poza granice jednej gminy, wówczas starosta odpowiada za system alarmowania. Na obszarze miasta lub gminy odpowiedzialni są z kolei wójt, burmistrz i prezydent.

SYGNAŁY ALARMOWE I KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

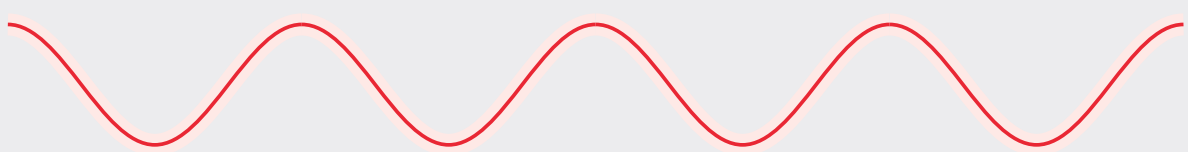
Służby korzystają z sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych w sytuacji rzeczywistego zagrożenia lub do przeprowadzenia ćwiczeń. O ćwiczeniach dowiesz się odpowiednio wcześniej.

Do informowania o zagrożeniu służby wykorzystują:

- syreny alarmowe
- megafony
- media – radio, telewizję, internet
- Regionalny System Ostrzegania (RSO)
- Alerty RCB wysyłane na telefony komórkowe
- bezpośredni kontakt

Zapamiętaj! W Polsce mamy obecnie tylko dwa rodzaje sygnałów alarmowych:

ogłoszenie alarmu – ciągły, **modulowany** dźwięk syreny przez 3 minuty,



odwołanie alarmu – ciągły, **jednostajny** dźwięk syreny przez 3 minuty.

Jeśli usłyszysz sygnał alarmowy, włącz radio lub telewizor i stosuj się do komunikatów.

eprasa.pl b30b034477

Pierwsze 72 godziny kryzysu – jak się przygotować?

Rodzinny plan przetrwania i najważniejsze kroki bezpieczeństwa

Gwałtowne burze, długotrwałe awarie prądu, skażenie wody, wichury czy zagrożenia militarne – to przykłady sytuacji, w których bardzo ważna jest dobra organizacja pierwszych dni kryzysu. Eksperci wskazują, że kluczowe są pierwsze 72 godziny, kiedy służby dopiero docierają do najbardziej potrzebujących, a wiele spraw musimy zorganizować samodzielnie. Poznaj najważniejsze zasady.

Dlaczego akurat 72 godziny?

To czas, którego zwykle potrzebują służby ratunkowe, aby w pełni rozwinąć działania w obszarze dotkniętym kryzysem. W tym okresie warto założyć, że:

- prąd może być niedostępny,
- sieć wodociągowa może wymagać uzdatnienia lub nie działać,
- sklepy i apteki mogą być zamknięte lub pozbawione dostaw,
- łączność telefoniczna może być ograniczona,
- pomoc z zewnątrz nie pojawi się od razu.

Dobrze przygotowana rodzina jest w stanie funkcjonować w tym czasie samodzielnie i spokojnie. Zatroszcz się już dziś o kilka podstawowych kwestii.

! Bardzo ważne jest, aby w czasie kryzysu korzystać tylko z wiarygodnych źródeł informacji. Warto sprawdzać komunikaty urzędów gmin i miast, a także służb takich jak Państwowa Straż Pożarna, Policja oraz alerty Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (RCB).

1. Stwórz rodzinny plan przetrwania

To najważniejszy element przygotowań. Każdy członek rodziny powinien wiedzieć, co robić w sytuacji kryzysowej. Co powinien zawierać plan?

Punkt kontaktowy
Ustal miejsce, w którym zbierze się rodzina, jeśli kryzys zastanie wszystkich w różnych lokalizacjach – np. szkoła, praca, sąsiednie miejscowości.

Zastępcze formy kontaktu
Zapiszcie numery do bliskich spoza regionu oraz ustalcie, kto jest „osobą kontaktową" – czasem łatwiej dodzwonić się na dalszą odległość.

Zadania dla domowników
Kto zabiera apteczkę? Kto dokumenty? Kto odpowiada za dzieci lub zwierzęta?

Procedura ewakuacyjna
Warto wiedzieć, gdzie znajdują się lokalne punkty zbiórki wskazane przez samorząd oraz jak do nich dotrzeć różnymi drogami.

2. Zgromadź zapasy na 72 godziny

Nie chodzi o gromadzenie dużych ilości jedzenia, ale o **przemyślany, kompaktowy zestaw**, który pozwala przetrwać bez dostępu do sklepów.

Co powinno znaleźć się w zapasach?

- **Woda:** minimum 3 litry na osobę na dzień (do picia i higieny).
- **Żywność długoterminowa:** konserwy, suchary, dania w słoikach, produkty instant, batony energetyczne.
- **Apteczka:** leki przyjmowane na stałe, środki przeciwbólowe, opatrunki, rękawiczki, środki dezynfekujące.
- **Higiena:** chusteczki nawilżane, ręczniki papierowe, żel antybakteryjny, worki na odpady.
- **Źródła światła:** latarki, baterie, powerbanki (naładowane!).
- **Radio na baterie lub z dynamem** – najpewniejsza forma odbierania komunikatów.
- **Gotówka** – w kryzysie terminale mogą nie działać.
- **Kopia dokumentów** – w wodoodpornej kopercie.

Dobrze sprawdzi się także **koc termiczny**, zapas świeczek oraz zapałki lub zapalniczka w szczelnym opakowaniu.

3. Co z dziećmi i osobami starszymi?

W planie rodzinnym szczególną uwagę należy poświęcić osobom, które mogą potrzebować wsparcia:

- przygotować zestaw najważniejszych leków dla seniorów,
- dla dzieci – ulubioną zabawkę lub książkę, która pomoże przetrwać stres,
- zadbać o zapas pieluch, mleka modyfikowanego, karmę dla zwierząt.

Zasada trójek

W survivalu obowiązuje zasada trójek, która określa priorytety przetrwania. Pomaga ustalić, na czym skupić się w pierwszej kolejności w sytuacji kryzysowej.

Człowiek nie może przetrwać:

- 3 sekund – bez opanowania i racjonalnego działania, panika może podpowiedzieć najgorsze rozwiązania, dlatego kluczowe jest wcześniejsze przygotowanie,
- 3 minut – bez tlenu i w lodowatej wodzie,
- 3 godzin – bez schronienia w ekstremalnych warunkach pogodowych,
- 3 dni – bez wody (jeśli masz schronienie),
- 3 tygodni – bez jedzenia,
- 3 miesięcy – bez drugiego człowieka, który jest niezbędny do zachowania psychicznej równowagi, szczególnie w trudnym momencie.

Bądź przygotowany i bezpieczny – po więcej wskazówek sięgnij do Poradnika Bezpieczeństwa na stronie https://www.gov.pl/web/obrona-cywilna.

Opracuj rodzinny plan na wypadek kryzysu.

Ustal dane kontaktowe oraz miejsca i terminy spotkań – w okolicy i poza miejscowością zamieszkania. To ważne na wypadek rozdzielenia i braku łączności.

Skorzystaj z gotowych rubryk w poradniku albo przygotuj plan samodzielnie.

Regularnie go aktualizuj i ćwicz z domownikami.

Więcej praktycznych wskazówek znajdziecie w rządowym Poradniku Bezpieczeństwa gov.pl/poradnikbezpieczenstwa

Jeżeli potrzebujecie pomocy, zawsze możecie zadzwonić na nr 112 lub skorzystać z aplikacji Alarm112

eprasa.pl b30b034477

Plecak ewakuacyjny i apteczka - czego potrzebujesz w razie ewakuacji?

Przygotuj się na wszelki wypadek. Spakuj plecak ewakuacyjny, gdybyś miał opuścić dom – bez możliwości powrotu przez 2-3 dni. Pamiętaj o tym, by przygotować także apteczkę pierwszej pomocy.

Plecak ewakuacyjny znany jest też jako plecak ucieczkowy, plecak SOS albo plecak przetrwania. Faktycznie pomaga przetrwać kilka dni, kiedy znajdziesz się w niebezpieczeństwie. To wtedy, kiedy w trybie pilnym musisz ewakuować się z domu. Piszemy, co taki nietypowy bagaż interwencyjny powinien zawierać. Nie zapomnij także o apteczce pierwszej pomocy.

Wyposażenie plecaka ewakuacyjnego

Woda (najlepiej niegazowana mineralna, minimum 3 litry na osobę dorosłą na dobę) i jedzenie (suchy prowiant, m.in. konserwy, suchary, batony energetyczne) to pozycje obowiązkowe w twoim plecaku ewakuacyjnym. Przydadzą się także ciepłe ubrania plus bielizna i śpiwór albo koc, o ile ten drugi się zmieści. Kolejne elementy wyposażenia plecaka ucieczkowego to radio na baterie i baterie zapasowe, latarka i do niej baterie, sztućce, notes z ołówkiem, otwieracz do puszek, worki na śmieci. Warto mieć kombinerki, młotek z gwoździami, łom, narzędzie wielofunkcyjne. To na wypadek, gdybyś musiał poradzić sobie z barykadą albo tę barykadę stworzyć.

Pamiętaj o kosmetykach: chodzi o mydło, szampon, krem do twarzy i rąk, pastę i szczoteczkę do zębów, żel do dezynfekcji. Zapalniczka lub zapałki, gwizdek, maseczki oddechowe (ochronne) też mogą być twoim sprzymierzeńcem. To tak samo, jak lokalna papierowa mapa. Dobrze jest wcześniej zaznaczyć ważne miejsca, np. studnie, rozpisać i uzgodnić z rodziną miejsca spotkań, drogi ewakuacyjne, jeśli jakimś trafem ktoś by się zgubił podczas ucieczki. Przyszykuj dokumenty, przede wszystkim dowód tożsamości, ale też np. akt własności mieszkania czy wypis z księgi wieczystej, zaświadczenia lekarskie i inne informacje medyczne oraz choćby dokumenty z ZUS.

Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy

Apteczka może ci uratować życie. Muszą znaleźć się w niej ważne (ale nie przeterminowane) leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciw biegunce, krople żołądkowe. Niech w środku będą również środki stosowane miejscowo w przypadku urazu, chociażby żel czy pianka na stłuczenia, dalej termometr i pęseta. Kolejną pozycję w apteczce stanowią leki i maści przeciwalergiczne, np. na ukąszenia owadów, środki łagodzące w przypadku lekkich oparzeń słonecznych i woda utleniona.

Możliwe, że przydadzą się elektrolity, które pomagają regulować całkowitą ilość wody w ciele i dostarczać składników, których może brakować organizmowi w stanie wycieńczenia. Apteczka powinna ponadto zawierać opatrunki, gazy, folię termiczną. Ta ostatnia zwana jest medycznym, kocem ratunkowym bądź kocem przeciwwstrząsowym. Jest to materiał przypominający płachtę, a zabezpiecza przed wychłodzeniem lub przegrzaniem organizmu. Jednorazowe rękawiczki, nożyczki do cięcia bandaży albo opatrunków, kompresy jałowe gazowe, plastry na szpuli i plastry z gazą, opaski elastyczne także mogą się przydać. Dodatkowo w apteczce mogą być kompresy żelowe typu ciepło-zimno. Są to produkty wielorazowego użytku służące do schładzania albo ogrzewania określonych partii ciała. To głównie w celu zmniejszenia obrzęku, ewentualnie stanu zapalnego. Pomocne bywają przeciwbólowe plastry rozgrzewające do stosowania np. na plecy i roztwór soli fizjologicznej albo soli morskiej do przemywania oczu i nosa. Większe apteczki zawierają jeszcze resuscytator (jego inna nazwa brzmi: worek ambu). Jest to urządzenie jednorazowe lub wielokrotnego użytku, służące do ręcznej wentylacji. Ratuje dorosłych i dzieci, w tym niemowlęta i noworodki, mające problemy z oddychaniem. Gotową apteczkę trzymaj w suchym miejscu, żeby dzieci nie miały do niego dostępu.

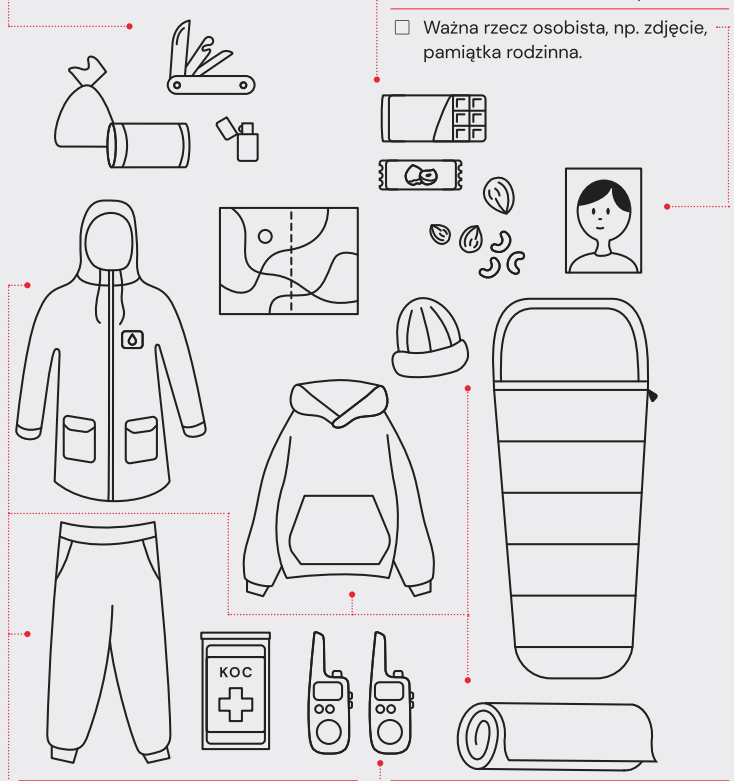
Pamiętaj o apteczce dla dzieci

À propos dzieci – zwłaszcza tych najmłodszych: apteczka dla noworodka ma inne wyposażenie. Powinny znaleźć się w niej przede wszystkim, podobnie jak w standardowej apteczce z przeznaczeniem dla osób dorosłych, leki przeciwbólowe i na zbicie gorączki (oczywiście w wersji dla najmłodszych), bandaż, plastry, sterylna gaza i waciki, ale także m.in. chusteczki nawilżane, gruszka do nosa, krem na odparzenia, krople na kolkę, preparat odstraszający komary oraz kartka z numerem telefonu do pediatry i numerami alarmowymi.

Plecak ewakuacyjny

Przygotuj podręczny zestaw najbardziej potrzebnych rzeczy.
Skorzystaj z naszej listy
i dopasuj ją do swoich potrzeb.
Plecak ewakuacyjny powinien mieć każdy domownik, nawet dzieci.

- ☐ Woda butelkowana. Filtry lub tabletki do uzdatniania wody.
- ☐ Apteczka i leki osobiste, środki higieniczne i do dezynfekcji.
- ☐ Dokumenty, kopie na pendrivie i gotówka w różnych nominałach.
- ☐ Latarka i radio na baterie lub na korbkę, naładowany telefon i powerbank, ładowarka, pasujące kable i zapasowe baterie.



- ☐ Scyzoryk lub multitool, zapalniczka, worki na śmieci, mapy drukowane.
- ☐ Żywność wysokoodżywcza gotowa do spożycia (batony energetyczne, suszone owoce, bakalie itp.).
- ☐ Ważna rzecz osobista, np. zdjęcie, pamiątka rodzinna.
- ☐ Ubranie dopasowane do pory roku, odzież przeciwdeszczowa, śpiwór, karimata, folia termiczna.
- ☐ Alternatywna łączność (np. walkie-talkie).

eprasa.pl b30b034477

Gdy liczą się sekundy. Jak skutecznie udzielać pierwszej pomocy?

Nie jesteś w stanie przewidzieć, kiedy będziesz musiał ratować drugiego człowieka. Problem w tym, że niektórzy znają termin „pierwsza pomoc", ale już nie potrafią jej zastosować. Dlatego przypominamy najważniejsze zasady – proste czynności, które mogą zdecydować o ludzkim życiu.

Udzielenie pierwszej pomocy rannemu lub nieprzytomnemu wynika nie tylko z naszego poczucia odpowiedzialności i moralności. To również obowiązek prawny. „Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3". Tak brzmi § 1. art. 162. Kodeksu karnego.

Pierwsza pomoc w trybie pilnym

Do nagłych stanów wymagających pierwszej pomocy należą m.in.: omdlenia, złamania, poważne krwawienia, oparzenia, porażenie prądem, zatrucia, drgawki, tonięcie, odmrożenia i wychłodzenie, udary cieplne, podejrzenie zawału, urazy, a przede wszystkim zatrzymanie krążenia. W takich sytuacjach liczy się szybka reakcja przed przyjazdem zespołu ratownictwa medycznego.

Krok po kroku

Zanim zaczniesz pomagać poszkodowanemu, zabezpiecz miejsce zdarzenia czy wypadku. Podstawowa zasada: najpierw zadbaj o swoje bezpieczeństwo, żeby móc pomóc potrzebującemu.

Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny. Tutaj zastosowanie ma tzw. skala **AVPU**, przy czym:

- **A** (po angielsku - alert) oznacza, że poszkodowany jest przytomny,
- **V** (ang. verbal) - poszkodowany reaguje na głos,
- **P** (ang. pain) - ranny reaguje na ból (np. na uszczypnięcie),
- **U** (ang. unresponsive) - osoba jest nieprzytomna i na nic nie reaguje.

! Jeśli stan poszkodowanego budzi jakiekolwiek obawy, natychmiast wezwij służby ratunkowe pod numerem 112.

Podaj:

- miejsce zdarzenia,
- co się stało,
- liczbę poszkodowanych,
- ich stan,
- swoje dane i numer telefonu.

Nie rozłączaj się, dopóki operator na to nie pozwoli.

Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech

Odchyl głowę, unieś żuchwę. Przez 10 sekund sprawdzaj: czy **słyszysz** oddech, czy **czujesz** powietrze na policzku oraz czy **widzisz** ruch klatki piersiowej.

Brak oddechu? – rozpocznij RKO

U dorosłych stosuje się schemat **30 uciśnięć: 2 oddechy.**

- Uciskaj środek klatki piersiowej, dłoń na dłoni, wyprostowane ręce.
- Tempo: 100–120 uciśnięć na minutę.
- Głębokość: ok. 5–6 cm.

U **dzieci i niemowląt** uciski muszą być płytsze, a RKO zaczyna się od **5 oddechów wstępnych**, potem 30:2.

Kontynuuj do momentu przyjazdu ratowników lub powrotu oddechu.

AED na ratunek

AED, czyli automatyczny defibrylator zewnętrzny, pomaga ratować ludzi. Jest to urządzenie, którego zadaniem jest unormowanie migotania komór serca. Gdy dojdzie do nagłego zatrzymania krążenia, w połączeniu z resuscytacją krążeniowo-oddechową, AED jest niekiedy jedyną szansą na uratowanie komuś życia.

Lokalizacje poszczególnych urządzeń warto sprawdzić na **aplikacji Mapa AED na smartfony lub na stronie internetowej.** Dostępne publicznie urządzenia to zestawy zawierające elektrody, baterię i przycisk do uruchamiania. Posiadają instrukcję, jak należy przymocować elektrody do ciała poszkodowanego. Wybrane modele urządzenia mają instrukcję głosową po polsku lub angielsku. Oprogramowanie analizuje pracę serca osoby poszkodowanej i dobiera moc impulsu. Ten impuls jest w stanie ocalić komuś życie.

Najważniejsze jest działanie

Największym błędem jest bezczynność. Nawet najprostsze czynności – ocena oddechu, wezwanie służb, uciskanie klatki piersiowej – wielokrotnie decydowały o tym, że człowiek przeżył.

Pierwsza pomoc nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani wiedzy medycznej. Wymaga odwagi i podstawowych umiejętności, które może opanować każdy.

Więcej o zasadach pierwszej pomocy przeczytasz w Poradniku Bezpieczeństwa, który pobierzesz na stronie **https://www.gov.pl/web/obrona-cywilna.**

CO Z INNYMI NAGŁYMI SYTUACJAMI? NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

SILNE KRWOTOKI

- Ucisk bezpośredni na ranę (opatrunek lub własna dłoń).
- Jeśli przesiąka – NIE zdejmuj opatrunku, tylko dołóż kolejny.

ZADŁAWIENIA

- U dorosłych: 5 uderzeń między łopatki → 5 uciśnięć nadbrzusza (manewr Heimlicha).
- U niemowląt: naprzemiennie 5 uderzeń w plecy i 5 uciśnięć klatki piersiowej.

OPARZENIA

- Chłódź zimną wodą minimum 20 minut.
- Nie przekłuwaj pęcherzy, nie smaruj tłuszczami.

UTRATA PRZYTOMNOŚCI Z ODDECHEM

- Ułóż w pozycji bocznej bezpiecznej, kontroluj oddech.

WYCHŁODZENIE

- Przenieś do ciepłego miejsca, zdejmij mokre ubrania, okryj kocem.
- Podawaj ciepłe (nie gorące) napoje, jeśli poszkodowany jest przytomny.

eprasa.pl b30b034477

Cyberzagrożenia. Uważaj, zanim klikniesz

Współczesne cyberzagrożenia, kampanie dezinformacyjne i działania dywersyjne stały się jednym z głównych wyzwań bezpieczeństwa państwa i obywateli w XXI wieku. Ich wspólną cechą jest to, że atakują nie tylko systemy czy instytucje, ale przede wszystkim osłabiają zaufanie społeczne.

Na celowniku cyberprzestępców są już nie tylko seniorzy – z roku na rok rośnie liczba młodych ludzi, którzy padają ofiarą podszywania się, wyłudzeń i manipulacji online.

Dobitnym przykładem jest zgłoszenie 22-latka z powiatu hajnowskiego. Jak poinformowała Komenda Powiatowa Policji w Hajnówce, ktoś włamał się na konto społecznościowe jego znajomego i podszywając się pod niego, poprosił o kilka kodów BLIK. Poszkodowany, przekonany, że rozmawia z prawdziwym kolegą, wysłał trzy kody i stracił blisko 4500 złotych. Dopiero bezpośrednia rozmowa ze znajomym uświadomiła mu, że padł ofiarą klasycznego „przejęcia konta".

Takie sytuacje zdarzają się coraz częściej. Policja zwraca uwagę, że cyberprzestępcy działają szybko, wykorzystują emocje i bazują na zaufaniu. Podobne metody stosuje się w oszustwach „na wnuczka", „na policjanta", „na wypadek" czy w fałszywych telefonach z banku.

Jak chronić się przed internetowymi oszustami?

Funkcjonariusze podkreślają kilka kluczowych zasad:

- **zawsze weryfikuj tożsamość** osoby proszącej o pieniądze, nawet jeśli numer telefonu czy konto wyglądają znajomo,
- **nie działaj pod presją czasu** – oszuści celowo wywołują emocje,
- **stosuj silne i unikalne hasła**, najlepiej z menedżerem haseł,
- **włącz dwuskładnikowe uwierzytelnienie (2FA),**
- **nie zapisuj haseł w przeglądarce,**
- **nie klikaj w linki z nieznanych źródeł,**
- **aktualizuj system i aplikacje** – luki w oprogramowaniu to jedno z głównych źródeł ataków.

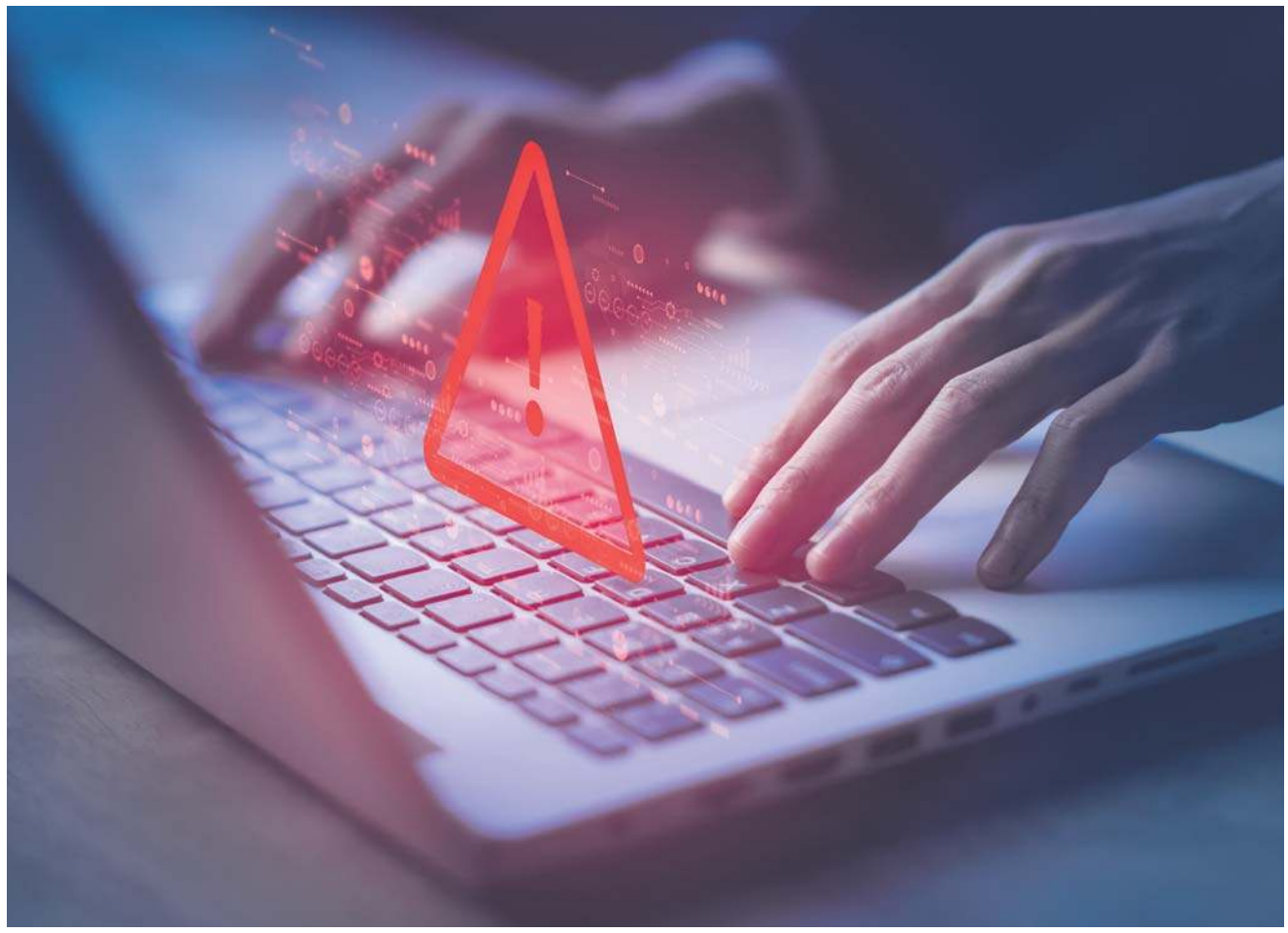
Coraz częściej przestępcy korzystają również z fałszywych reklam, sztucznych stron banków, a nawet podrobionych komunikatorów. Edukacja użytkowników jest dziś tak samo istotna, jak zabezpieczenia techniczne.

Dezinformacja. Broń wymierzona w społeczeństwo

Dezinformacja to zorganizowane, celowe rozpowszechnianie fałszywych, zmanipulowanych lub wyrwanych z kontekstu informacji. Jej celem nie jest tylko wprowadzenie ludzi w błąd, lecz przede wszystkim **wywołanie chaosu, nieufności, paniki i społecznych podziałów.**

Przykładem jest sytuacja z września 2025 roku, kiedy w mediach społecznościowych pojawiły się plotki o rzekomym upadku „nieznanego obiektu" na terenie województwa podlaskiego. W sieci zaczęły krążyć zdjęcia pustych sklepowych półek, a mieszkańcy – przekonani, że „coś się dzieje" – zaczęli masowo wykupywać produkty. Informacja rozprzestrzeniała się błyskawicznie, choć nie była poparta żadnymi faktami.

W rzeczywistości służby od początku nie potwierdzały żadnego zdarzenia tego typu, a wszystkie zgłoszenia były analizowane na bieżąco. Wojewoda podlaski podkreślał wówczas, że jest w stałym kontakcie z MSWiA i służbami, a żadne informacje o zagrożeniu nie zostały potwierdzone. Równocześnie przypominał, aby nie zbliżać się do ewentualnych nieznanych obiektów ani ich nie dotykać – w takich przypadkach właściwą reakcją jest zgłoszenie sprawy Policji lub na numer alarmowy 112.



Jak rozpoznawać dezinformację?

NASK-PIB (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy) zaleca zasadę 5xZ:

1. **Zweryfikuj,** czy źródło informacji jest wiarygodne (np. czy znasz osobiście autora);
2. **Zweryfikuj,** rzetelność i logikę przedstawionej sytuacji;
3. **Zweryfikuj,** czy tę samą informację potwierdza inne źródło;
4. **Zweryfikuj,** co jest opinią autora, a co faktem;
5. **Zweryfikuj,** czy autor zgłosił opisywaną sytuację odpowiednim służbom, jeśli jest taka konieczność.

Dywersja. Uderzenia wymierzone w państwo i jego obywateli

Dywersja obejmuje działania, których celem jest osłabienie państwa – jego gospodarki, infrastruktury, instytucji oraz poczucia bezpieczeństwa mieszkańców. Współczesna dywersja nie zawsze polega na fizycznym ataku. Może być:

- **cyfrowa** – np. sabotaż infrastruktury IT, ataki na systemy energetyczne, transportowe czy medyczne,
- **społeczna** – podsycanie konfliktów, szerzenie nienawiści i podziałów,
- **informacyjna** – łączenie dezinformacji z manipulacją emocjami,
- **logistyczna** – zakłócanie pracy instytucji, paraliżowanie usług, prowokacje.

Wiele takich działań jest elementem tzw. **wojny hybrydowej**, w której państwo jest atakowane nie poprzez klasyczne działania militarne, lecz poprzez setki małych, pozornie niepowiązanych incydentów. Ich celem jest **destabilizacja i wywołanie nieufności – zarówno wobec instytucji państwa, jak i wobec siebie nawzajem.**

Jak obywatel może się bronić? Najważniejsze zasady

- korzystaj z oficjalnych źródeł informacji – np. stron administracji państwowej: Kancelarii Premiera, Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, Ministerstwa Obrony Narodowej, Rządowego Centrum Bezpieczeństwa czy Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego,
- nie ulegaj emocjom i panice; fałszywe wiadomości często celowo grają na strachu,
- zgłaszaj podejrzane sytuacje – Policji lub pod numer 112,
- dbaj o swoje bezpieczeństwo cyfrowe – silne hasła, aktualizacje, weryfikacja kontaktów,
- nie udostępniaj niesprawdzonych informacji,
- rozmawiaj o tym z rodziną – zwłaszcza ze starszymi osobami, które częściej padają ofiarą oszustów i manipulacji.

eprasa.pl b30b034477

Jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach?

Tematy związane z zagrożeniami – takimi jak wojna, katastrofy naturalne, przemoc, wypadki czy kryzysy społeczne – poruszają wszystkich, także najmłodszych.

Głośne wydarzenia, o których mówią media i dorośli, potrafią budzić w dzieciach jednocześnie lęk i ciekawość. Nawet jeśli nie pozwalamy im oglądać wiadomości, informacje o niepokojących sytuacjach i tak do nich docierają – choćby z rozmów dorosłych, szkoły czy internetu. Dlatego tak ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi o trudnych sprawach mądrze, spokojnie i z wyczuciem.

Psycholog Dominika Słowikowska podkreśla, że dzieci często „nie do końca rozumieją niepokojące wieści, które słyszą, ale wyczuwają zdenerwowanie dorosłych i wiedzą, że dzieje się coś złego". To właśnie dlatego w chwilach napięcia tak istotna jest uważna, empatyczna rozmowa, która pomaga **ukoić lęk, zamiast go potęgować.**

Dzieci muszą widzieć, kto panuje nad sytuacją

Poczucie bezpieczeństwa u dzieci w dużej mierze zależy od zachowania dorosłych. Jeśli rodzic lub opiekun stara się zachować spokój, dziecko łatwiej radzi sobie z niepokojem. – Dzieci nie mają wpływu na to, co dzieje się w „dorosłym" świecie. Gdy widzą, że bliscy są przytłoczeni, zamartwiają się lub panikują, ich lęk znacząco się zwiększa – wyjaśnia psycholog.

Nie oznacza to udawania, że nic się nie dzieje, ale pokazanie, że nawet w trudnych sytuacjach dorośli potrafią zadbać o bezpieczeństwo swoje i dziecka.

Nie ukrywaj informacji, ale dawkuj je mądrze

Nie da się całkowicie odciąć dzieci od informacji o zagrożeniach. Z tego względu – jak podkreślają specjaliści – konieczna jest rozmowa i wyjaśnienie sytuacji w sposób dostosowany do wieku dziecka. Jednocześnie warto chronić je przed treściami, które są zbyt drastyczne lub przytłaczające.

Otwartość nie oznacza przekazywania wszystkich szczegółów. Lepiej unikać pokazywania dzieciom filmów i zdjęć przedstawiających przemoc, zniszczenia czy dramatyczne sceny. Takie obrazy mogą na długo utkwić w pamięci i nasilać lęk. Warto też uważać na dzielenie się własnymi obawami – jeśli dana sytuacja jest jedynie potencjalna, nie należy nią straszyć. Skupiajmy się na tym, co dzieje się tu i teraz, bez zbędnych szczegółów.

Jak rozmawiać w zależności od wieku dziecka?

Najmłodszym dzieciom wystarczy bardzo proste wyjaśnienie, które daje im poczucie bezpieczeństwa. – Dzieciom w wieku żłobkowym możemy powiedzieć, że w innym miejscu dzieją się trudne rzeczy i dlatego dorośli mogą być bardziej zdenerwowani, ale tutaj są bezpieczne i ktoś się nimi opiekuje – radzi Dominika Słowikowska. Jeśli dziecko dopytuje, można odwołać się do znanych mu sytuacji, takich jak kłótnie czy nieporozumienia między ludźmi.

Dzieci w wieku przedszkolnym często mają już pewne skojarzenia związane z zagrożeniami – z bajek, zabaw czy rozmów rówieśników. Warto uważnie słuchać, co dziecko już wie i czego się boi. Jeśli zaczynają pojawiać się pytania o śmierć, chorobę czy cierpienie, dziecko potrzebuje większego wsparcia emocjonalnego. Jeśli natomiast jego wiedza jest powierzchowna, wystarczy proste wyjaśnienie, że czasem ludzie wyrządzają innym krzywdę, ale są też osoby i instytucje, które pomagają i dbają o bezpieczeństwo.

Starsze dzieci i nastolatki mają większą wiedzę i lepsze rozumienie świata. W ich przypadku rozmowa może być bardziej szczegółowa, ale nadal powinna uwzględniać emocje i granice dziecka. Niezmiennie ważne jest zapewnianie, że ktoś czuwa nad bezpieczeństwem i że wiele osób pracuje nad rozwiązaniem trudnej sytuacji.

Skup się na pozytywach – to buduje odporność dziecka

W obliczu zagrożeń warto podkreślać solidarność, pomoc i dobre działania ludzi. Pokazywanie, że obok trudnych wydarzeń istnieje też współpraca, empatia i wsparcie, pomaga dziecku odzyskać poczucie równowagi.

Dobrym pomysłem jest także rozmowa o empatii wobec innych – osób, które mogły doświadczyć trudnych sytuacji, na przykład nowych uczniów w szkole, dzieci dotkniętych kryzysem lub pochodzących z innych krajów. Warto podpowiedzieć dziecku, jak może okazać życzliwość i wsparcie.

Bliskość daje dziecku poczucie bezpieczeństwa

Niezależnie od tego, co dzieje się na świecie, dzieci potrzebują bliskości i stabilności. – Warto być przy dziecku, pozwalać mu wyrażać emocje, poświęcać czas na rozmowę i wspólne aktywności. Zachowanie codziennej rutyny – posiłków, snu, szkoły, zabawy – daje dziecku poczucie normalności i bezpieczeństwa – przypomina psycholog Dominika Słowikowska.

Dostosowanie treści do wieku dziecka, unikanie drastycznych obrazów i zbędnych szczegółów, zapewnianie o bezpieczeństwie, podkreślanie pozytywnych działań dorosłych, wspieranie emocji dziecka oraz utrzymywanie codziennej rutyny sprawiają, że trudne informacje stają się mniej przerażające. Rozmowa jest bowiem jednym z najważniejszych narzędzi budowania poczucia bezpieczeństwa i odporności emocjonalnej dziecka.

Inne zagrożenia - postępowanie w przypadku pożaru/ blackoutu/powodzi czy wichury.

Krótki poradnik dla mieszkańców – krok po kroku

Sytuacje nadzwyczajne, takie jak pożar, blackout, powódź czy wichura, mogą wystąpić nagle. Odpowiednie przygotowanie i właściwa reakcja zwiększają bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich. Poniżej przedstawiamy skrótowy poradnik postępowania w najczęstszych zagrożeniach.

Pożar

1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo
   - Jeśli to możliwe, opuść budynek natychmiast.
   - Nie wracaj po rzeczy osobiste.
   - Nie korzystaj z windy.
2. Wezwij pomoc
   - Zadzwoń pod numer alarmowy 112.
   - Podaj dokładną lokalizację i charakter zagrożenia.
3. Ogranicz rozprzestrzenianie się ognia
   - Zamknij drzwi i okna, jeśli masz taką możliwość.
   - Jeśli pożar jest niewielki i nie zagraża życiu, użyj gaśnicy.

Blackout (długotrwały brak prądu)

1. Zachowaj spokój
   - Sprawdź, czy awaria dotyczy tylko Twojego mieszkania czy całej okolicy.
2. Zabezpiecz dom
   - Odłącz urządzenia elektryczne od sieci.
   - Korzystaj z latarek zamiast świec.
3. Przygotuj się na dłuższy brak energii
   - Oszczędzaj baterię w telefonie.
   - Miej zapas wody, żywności i podstawowych leków.
   - Śledź komunikaty służb przez radio na baterie.

Powódź

1. Monitoruj sytuację
   - Słuchaj komunikatów lokalnych władz i służb ratunkowych.
2. Zabezpiecz mienie
   - Przenieś wartościowe rzeczy na wyższe kondygnacje.
   - Odłącz prąd i gaz, jeśli jest to bezpieczne.
3. Ewakuuj się, jeśli zostaniesz o to poproszony
   - Zabierz dokumenty, leki i plecak ewakuacyjny.
   - Nie poruszaj się po zalanych terenach.

Wichura i silny wiatr

1. Zostań w bezpiecznym miejscu
   - Zamknij okna i drzwi.
   - Usuń z balkonów i podwórek luźne przedmioty.
2. Unikaj zagrożeń
   - Nie parkuj samochodu pod drzewami.
   - Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to konieczne.
3. Po ustaniu wichury
   - Zachowaj ostrożność – możliwe są zerwane linie energetyczne.
   - Zgłaszaj zagrożenia odpowiednim służbom.

PAMIĘTAJ! W sytuacjach kryzysowych kluczowe są: spokój, wiedza i współpraca. Świadomi i przygotowani mieszkańcy to fundament skutecznej ochrony ludności i obrony cywilnej.

eprasa.pl b30b034477

Od edukacji do służby

Wojskowa oferta dla mieszkańców Podlaskiego

Mieszkańcy województwa podlaskiego – zarówno dzieci i młodzież, jak i osoby dorosłe – mają dziś szeroki dostęp do edukacji obronnej, szkoleń z zakresu bezpieczeństwa oraz dobrowolnych form służby wojskowej. Od podstawowych zajęć w szkołach, przez powszechne szkolenia dla cywilów, aż po możliwość wstąpienia do Wojska Polskiego – oferta jest rozbudowana i dostępna niemal dla każdego.

Edukacja i bezpieczeństwo już od szkoły

Jednym z filarów działań prowadzonych w regionie jest program **„Edukacja z wojskiem"**, realizowany we współpracy Ministerstwa Obrony Narodowej i Ministerstwa Edukacji Narodowej. To już czwarta edycja projektu, w który zaangażowani są żołnierze 1 Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej oraz nauczyciele.

– Żołnierze 1 PBOT wspólnie z nauczycielami kształtują u uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych najważniejsze umiejętności z zakresu ochrony i obrony ludności oraz właściwe zachowania w sytuacjach kryzysowych – informuje kpt. Justyna Dziemiańczuk, rzeczniczka 1 PBOT.

Uczniowie uczą się m.in. zasad wzywania pomocy, rozpoznawania sygnałów alarmowych, udzielania pierwszej pomocy, procedur ewakuacyjnych oraz podstaw cyberbezpieczeństwa. W części szkół ponadpodstawowych organizowane są także spotkania z weteranami misji zagranicznych. W obecnej edycji szkolenia obejmą ponad 80 szkół w regionie.

Równolegle Wojskowe Centra Rekrutacji prowadzą program **„Zawód: Żołnierz"** w szkołach podstawowych oraz spotkania **„Poznaj swojego rekrutera"** w szkołach ponadpodstawowych, prezentując młodzieży możliwości rozwoju i ścieżki służby w Siłach Zbrojnych RP.

Szkolenia wojskowe dla cywilów – „wGotowości"

Nową propozycją skierowaną do pełnoletnich mieszkańców regionu jest ministerialny program **„wGotowości"**, którego pilotaż trwa w Podlaskiem. Jego celem jest budowanie odporności obywateli oraz systemu bezpieczeństwa państwa.

Szkolenia są dobrowolne, bezpłatne, niewiążące z podjęciem służby wojskowej i nie wymagają wcześniejszego przygotowania ani przysięgi. Program obejmuje cztery jednodniowe moduły (po 8 godzin):

- podstawowy kurs bezpieczeństwa,
- kurs medyczny (pierwsza pomoc, AED, elementy medycyny pola walki),
- kurs przetrwania i survivalu,
- kurs cyberhigieny.

Zajęcia prowadzą jednostki wojskowe z regionu, m.in. 1 PBOT, 18 Białostocki Pułk Rozpoznawczy i 18 Łomżyński Pułk Logistyczny. Zapisy odbywają się przez aplikację mObywatel. W 2026 roku planowane jest rozszerzenie programu o szkolenia grupowe.

Edukacja dorosłych i instytucji

WCR prowadzą również szkolenia dla instytucji publicznych, urzędów oraz osób bezrobotnych – m.in. z zakresu reagowania kryzysowego czy przygotowania plecaka ewakuacyjnego. Spotkania w powiatowych urzędach pracy przybliżają dostępne formy służby wojskowej oraz zasady rekrutacji.

Od szkoleń do służby wojskowej

Osoby, które po szkoleniach edukacyjnych chcą pójść krok dalej, mają do wyboru kilka dobrowolnych form służby:

- **Dobrowolna Zasadnicza Służba Wojskowa (DZSW)** – szkolenie podstawowe i specjalistyczne z możliwością dalszej służby zawodowej, w WOT lub aktywnej rezerwie.
- **Terytorialna Służba Wojskowa (WOT/TSW)** – służba rotacyjna, możliwa do pogodzenia z pracą i nauką; dla nowych kandydatów przewidziane jest 16-dniowe szkolenie podstawowe.
- **Legia Akademicka** – program dla studentów i absolwentów, umożliwiający zdobycie stopnia podoficerskiego lub oficerskiego rezerwy.
- **Stypendium Ministra Obrony Narodowej** – wsparcie finansowe dla studentów kierunków istotnych dla Sił Zbrojnych RP.

Najbliższe szkolenia w regionie zaplanowano na 2026 rok, m.in. szkolenie podstawowe DZSW (12.01–07.02.2026) oraz szkolenie podstawowe WOT w 1 PBOT (27.02–14.03.2026).

Każdy może znaleźć coś dla siebie

Oferta wojskowa w Podlaskiem tworzy spójną ścieżkę: od edukacji i budowania świadomości bezpieczeństwa, przez praktyczne szkolenia dla cywilów, aż po realną służbę wojskową. To propozycja zarówno dla tych, którzy chcą po prostu czuć się bezpieczniej, jak i dla osób rozważających założenie munduru.

Lokalne działania – jak mieszkańcy województwa podlaskiego są informowani o zagrożeniach

Gwałtowne zjawiska pogodowe, pożary, powodzie czy inne nagłe zdarzenia pokazują, jak ważne jest szybkie i rzetelne informowanie mieszkańców o zagrożeniach. W sytuacjach kryzysowych liczą się minuty, a właściwa reakcja często zaczyna się od jednego telefonu lub komunikatu ostrzegawczego.

Poniżej przypominamy najważniejsze **numery alarmowe**, a także wyjaśniamy, **jak działają systemy ostrzegania** i jaka jest rola samorządów oraz służb w województwie podlaskim.

Najważniejsze numery alarmowe

W każdej sytuacji, gdy zagrożone jest **życie, zdrowie lub mienie**, należy dzwonić pod **numer alarmowy 112**. To podstawowy numer, który działa w całej Polsce i łączy z odpowiednimi służbami ratunkowymi.

Numery ratunkowe:

- **112** – numer alarmowy (policja, straż pożarna, pogotowie),
- **999** – pogotowie ratunkowe,
- **986** – straż miejska w Białymstoku, Łomży i Suwałkach.

Pogotowia techniczne:

- **991** – pogotowie energetyczne
- **992** – pogotowie gazowe
- **993** – pogotowie ciepłownicze
- **994** – pogotowie wodno-kanalizacyjne

Numery te warto zapamiętać lub zapisać w widocznym miejscu – mogą okazać się kluczowe w sytuacji nagłej awarii lub zagrożenia.

Jak prawidłowo wezwać pomoc?

Dzwoniąc pod numer alarmowy:

- zachowaj spokój i mów wyraźnie,
- podaj dokładne miejsce zdarzenia (adres, charakterystyczne punkty),
- opisz, co się stało i czy ktoś jest poszkodowany,
- nie rozłączaj się, dopóki operator nie potwierdzi przyjęcia zgłoszenia.

Systemy ostrzegania – jak mieszkańcy dostają informacje

Alert RCB – SMS z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

W przypadku zagrożeń, takich jak silne wichury, intensywne opady, pożary, powodzie czy inne zdarzenia mogące zagrażać zdrowiu lub życiu, mieszkańcy mogą otrzymać **alert RCB** w formie wiadomości SMS.

Co warto wiedzieć:

- alerty są wysyłane **automatycznie** – nie trzeba się rejestrować ani instalować aplikacji,
- trafiają tylko do osób przebywających w zagrożonym obszarze,
- wiadomości zawierają krótką informację o zagrożeniu i zalecenia, jak się zachować.

RSO – Regionalny System Ostrzegania

RSO to państwowy system informowania o zagrożeniach, takich jak:

- gwałtowne zjawiska pogodowe (burze, wichury, grad),
- intensywne opady i ryzyko powodzi,
- poważne utrudnienia drogowe.

Komunikaty RSO są publikowane:

- w aplikacji mobilnej RSO,
- na stronach internetowych urzędów wojewódzkich (na stronie Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego pasek „Ostrzeżenia"),
- w regionalnych programach TVP oraz w telegazecie.

System ten ma na celu ostrzegać i informować, a nie wywoływać panikę.

Rola samorządów i służb w czasie kryzysu

W sytuacjach nadzwyczajnych działania w województwie koordynuje **wojewoda**, przy wsparciu **Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego.** Samorządy gminne i powiatowe:

- monitorują lokalną sytuację,
- informują mieszkańców,
- organizują ewakuację i pomoc,
- współpracują ze służbami ratunkowymi.

Straż pożarna, policja, pogotowie ratunkowe oraz służby techniczne odpowiadają za bezpośrednie działania ratunkowe i usuwanie skutków zdarzeń.

Warto pamiętać, że **urzędy i centra zarządzania kryzysowego nie są numerami alarmowymi dla mieszkańców** – w nagłych sytuacjach zawsze należy dzwonić pod **112.**

Informacja i spokój ratują życie

Szybki dostęp do rzetelnej informacji, znajomość numerów alarmowych i stosowanie się do oficjalnych komunikatów znacząco zwiększają bezpieczeństwo. W sytuacjach kryzysowych najważniejsze są spokój, rozsądek i współpraca ze służbami.

ZAPAMIĘTAJ:

112 to pierwszy numer, po który sięgamy w razie zagrożenia.

eprasa.pl b30b034477