DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

GROZI OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 160 (10808) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 19.08.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z prokuratury

Ojciec potrącił 4,5-letniego syna na posesji w Boćkach

Mężczyzna ten wcześniej usłyszał prawomocny wyrok za śmiertelne potrącenie młodszego syna na tej samej posesji
Str. 3

Zdrowie

Lekarze z USK przeprowadzili pierwszy w regionie zabieg EKOS

Już po kilkunastu minutach od zabiegu stan 59-letniego pacjenta z ostrą zatorowością płucną zaczął się poprawiać
Str. 4

Trwa wymiana oświetlenia ulicznego. W okolicach ul. Ciołkowskiego i Zaułka Podlaskiego stare oprawy sodowe zastępują ledowe – **Str. 4**

Stres po urlopie – skąd się bierze i jak mu zapobiegać? Rozmawiamy o tym z psycholog Nataszą Chmielewską-Mazurek
– Str. 2

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Samorząd

Grabówka nie przyjmie planu ogólnego. Władze nie chcą blokować rozwoju gminy

Anna Gryza-Aneszko

Gmina Grabówka nie przyjmie planu ogólnego w obecnym kształcie. Władze samorządu obawiają się, że obowiązujące przepisy ograniczą możliwość zabudowy wielu działek i zahamują rozwój szybko rosnącej gminy.

Gmina Grabówka jest jedną z najmłodszych gmin w Polsce (oficjalnie powstała 1 stycznia 2025 r.), a jednocześnie szybko przybywa w niej mieszkańców. Jest ich już ponad 11 tysięcy; w ubiegłym roku zameldowało się tu około 500 osób. Zdaniem władz obecne przepisy dotyczące planowania przestrzennego nie uwzględniają takiej dynamiki.

Problem dotyczy przede wszystkim limitów terenów, które mogą zostać przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową. Wójt Katarzyna Todorczuk przekonuje, że w praktyce może to oznaczać brak możliwości zabudowy części działek, także tych znajdujących się przy istniejących drogach i infrastrukturze.

– Nie może być tak, że mamy drogi utwardzone z pełną infrastrukturą, z wodą, z kanałem sanitarnym, wszystko jest zrobione, a będziemy mieli miejsca niezabudowane, dlatego, że wyczerpaliśmy możliwości chłonności terenu – mówi wójt Grabówki.

Do projektu planu ogólnego mieszkańcy zgłosili aż 748 uwag. Wiele z nich dotyczyło prywatnych działek, które właściciele chcieli w przyszłości przeznaczyć pod budowę domów dla swoich dzieci czy wnuków. Zdaniem wójt część takich wniosków musiałaby zostać odrzucona ze względu na ustawowe ograniczenia.

Samorząd próbował znaleźć rozwiązanie, prowadząc rozmowy m.in. w ministerstwie, Sejmie i urzędzie wojewódzkim. Teraz chce poczekać na zmianę przepisów. Jednocześnie pracuje nad strategią rozwoju i modelem funkcjonalno-przestrzennym, które mają pomóc w określeniu przyszłości gminy.

Władze Grabówki podkreślają, że nie chcą blokować rozwoju gminy i potrzebują przepisów dopasowanych do jej specyfiki, dlatego nie przyjmą teraz planu ogólnego.
Więcej na str. 3

Białystok

Ostatnie pożegnanie Andrzeja Beyi-Zaborskiego

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Aktor, związany m.in. z Białostockim Teatrem Lalek, spoczął wczoraj na Cmentarzu Farnym – str. 4

eprasa.pl e548c3eff2

POLECAMY

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

19.08.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

19 sierpnia 2026

Dziś 231. dzień roku.
Do końca roku pozostało 134 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.16, zachód o godzinie 19.46. Dzień będzie trwać 14 godzin i 30 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 2 godziny i 27 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 56 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Bolesław, Ezechiel, Julian

KALENDARIUM

1839
Dzień oficjalnie przyjmowany za datę narodzin fotografii. Tego dnia rząd francuski wykupił i udostępnił publicznie technologię dagerotypii.

1956
Legia Warszawa odniosła najwyższe zwycięstwo w historii swych występów w Ekstraklasie, pokonując na Stadionie Wojska Polskiego Wisłę Kraków 12:0.

1887
Nad Polską miało miejsce całkowite zaćmienie Słońca, które zainspirowało Bolesława Prusa przy pisaniu „Faraona".

2014
Z kosmodromu Taiyuan w Chinach wystrzelono rakietę z trzecim polskim sztucznym satelitą „Heweliusz".

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
20°C/15°C	21°C/15°C	19°C/14°C

ROZMOWA

Stres po urlopie - skąd się bierze i jak mu zapobiegać? Psycholog wyjaśnia

Marta Jarmuszczak

Urlop kojarzy się z wypoczynkiem, powrót z niego dla wielu pracowników bywa jednak drastyczny i wiąże się z dużym stresem. O tym dlaczego tak jest i jak temu zapobiegać rozmawiamy z psycholog Nataszą Chmielewską-Mazurek.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

O stresie po powrocie z urlopu rozmawiamy z psycholog Nataszą Chmielewską-Mazurek

Skąd bierze się stres po urlopie? Dlaczego często wracamy z niego zestresowani zamiast wypoczęci.

Jeżeli chodzi o stres pourlopowy, to dotykamy bardzo szerokiego aspektu, ponieważ jest to związane z codziennym funkcjonowaniem każdego człowieka. Zwykle mało dbamy o regenerację, o to, żeby zachowywać umiar w planowaniu swojego czasu i umiar w zasypywaniu siebie ilością obowiązków. Często urlop traktujemy zero-jedynkowo, więc jest to przechodzenie od trybu pełnej gotowości, pełnej zadaniowości do absolutnego nicnierobienia i odwrotnie. Najwięcej energii kosztuje człowieka każda zmiana i w związku z tym, przełączanie się z trybu na tryb będzie zużywać jej najwięcej, bo musimy się zaadaptować. Myślę więc, że stres wynika w dużej mierze z nieumiejętności i nieznajomości pewnych reguł planowania, która sprawia, że na co dzień nie dbamy o to, aby racjonalnie rozplanowywać sobie grafik, dbać o komfort własnej pracy, ale też o odpoczynek.

Czyli tak naprawdę, żeby ograniczyć stres związany z powrotem z urlopu, powinniśmy na to pracować już dużo wcześniej? Po prostu zachować odpowiednią równowagę, czyli work-life balance.

Zdecydowanie. I tak, jak wspomniałam wcześniej, dotyczy to umiejętności planowania codzienności, ale też okresu pourlopowego w taki sposób, żeby nie przeciążyć siebie ilością zadań. Jestem za tym, żeby właśnie umieć posługiwać się czterema kryteriami zadań, które w organizacji czasu są bardzo ważne. Pierwsze, to te o najwyższej priorytetowości. Następnie są zadania ważne, które jednak można odroczyć. Kolejne to takie, które można delegować, a czwarta kategoria to zadania możliwe do wyeliminowania. Kierując się właśnie tą wiedzą na temat planowania, możemy ułożyć grafik na najbliższy tydzień po urlopie, aby nie czuć nadmiernego przeciążenia. Ważna jest też kwestia proszenia o pomoc, wspomagania się innymi, jeżeli mamy taką możliwość. Wiedząc, że dany okres będzie okresem urlopowym, możemy też pracować na to, aby rozluźnić listę zadań jeszcze przed urlopem. To wszystko oczywiście zależy od stanowiska pracy, jej charakteru, ale z pewnością każdy z nas, niezależnie od tego, na jakim stanowisku pracuje, jest w stanie bardziej optymalizować swój grafik i to, w jaki sposób pracuje.

A czy jest jakaś optymalna długość urlopu, aby się zregenerować?

To jest czynnik bardzo indywidualny i wszystko zależy ponownie od tego, w jaki sposób funkcjonujemy na co dzień. Jeżeli jest tak, że urlop jest jedynym czasem w roku, w którym pozwolimy sobie na relaks, to można przypuszczać, że dwa tygodnie w kontrze do całej reszty roku są niewielką liczbą dni i z pewnością zanim się zaadaptujemy do nowej rzeczywistości, to urlop już nam minie. Wtedy nawet trzytygodniowa przerwa może nie wystarczyć. Uważam, że tym łatwiej będziemy korzystać z urlopu i szybciej adaptować się do odpoczynku, kiedy będziemy w swoim codziennym życiu stosować nawet drobne, piętnastominutowe rytuały odpoczywania i regeneracji.

Umiejętność wygospodarowania czasu na relaks, umiejętność oderwania się od listy obowiązków i skupienie się na danym momencie, robienie ćwiczeń medytacyjnych, takich, które mają służyć regeneracji i relaksowi, a nie temu, żeby pozostać produktywnym i zadaniowym, też z pewnością są pewną formą przygotowania pod to, żeby okres urlopowy szybciej był źródłem odpoczynku i przyjemności.

eprasa.pl e548c3eff2

SAMORZĄD

Gmina Grabówka nie przyjmie planu ogólnego. Wójt: Nie mogę skrzywdzić ludzi, a ustawa krzywdzi

Gmina Grabówka nie przyjmie planu ogólnego. Wójt Katarzyna Todorczuk uważa, że obecne przepisy są niekorzystne dla młodej i szybko rozwijającej się gminy. Jej zdaniem dokument mógłby ograniczyć możliwość zabudowy wielu działek. – Nie mogę ludzi skrzywdzić, a niestety ustawa krzywdzi – mówi.

Anna Gryza-Aneszko

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Wójt Katarzyna Todorczuk uważa, że obecne przepisy są niekorzystne dla młodej i szybko rozwijającej się gminy

Plan ogólny ma zastąpić studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego. To dokument, który określa, gdzie w gminie mogą powstawać m.in. domy, firmy czy tereny zielone. Wszystkie gminy w Polsce mają obowiązek go przygotować i uchwalić, a ustawowy termin na przyjęcie planu ogólnego upływa 31 sierpnia.

Gmina Grabówka nie spełni tego wymogu.

– Podjęliśmy decyzję, że po prostu nie będziemy przyjmować planu ogólnego w obecnym kształcie – mówi Katarzyna Todorczuk, wójt gminy Grabówka. Jak tłumaczy, problemem są przede wszystkim zasady wyliczania terenów, które mogą zostać przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową.

Grabówka jest jedną z dwóch nowych gmin w Polsce, obok gminy Szczawa, które znalazły się w szczególnej sytuacji. Samorząd powstał niedawno (1 stycznia 2025 r.), dlatego nie dysponuje odpowiednimi danymi historycznymi, na których, zgodnie z obecnymi przepisami, trzeba oprzeć część wyliczeń.

Gmina próbowała znaleźć rozwiązanie. Wójt rozmawiała między innymi w ministerstwie, Sejmie i urzędzie wojewódzkim. Zwróciła się także do GUS o przygotowanie danych demograficznych, które mogłyby zostać wykorzystane przy tworzeniu planu.

– Oni nam oczywiście to przygotowali. Ale dane te są dla nas niekorzystne i w ogóle nierealne. Prognozuje się za ileś lat liczbę mieszkańców, którą my już teraz mamy - wyjaśnia.

Wójt podkreśla, że Grabówka dynamicznie się rozwija. Gmina liczy już ponad 11 tys. mieszkańców, a nowych osób przybywa. Tylko w ubiegłym roku zameldowało się tutaj około 500 osób.

– My mamy potencjał. Tutaj ludzie się meldują i chcą tu mieszkać, chcą tutaj inwestować, przedsiębiorcy również chcą u nas inwestować, a niestety jest to ograniczone – mówi.

Pierwsze założenia planu ogólnego zostały przygotowane i wyłożone do publicznego wglądu. Mieszkańcy mogli zgłaszać swoje uwagi. Wpłynęło ich aż 748. Jak mówi pani wójt, część uwag dotyczyła bardzo konkretnych, osobistych sytuacji mieszkańców. Właściciele działek wskazywali, że mają ziemię od wielu lat, chcą przekazać ją dzieciom lub wnukom i planowali w przyszłości budowę domów. Jej zdaniem obecne przepisy powodują, że wiele takich wniosków musiałoby zostać odrzuconych.

– Ja nie mogę ludzi skrzywdzić, a niestety ustawa krzywdzi. I za każdym razem musiałabym tę uwagę odrzucić jako niezasadną, ponieważ przekracza wskaźniki dopuszczone ustawą. I tak za każdym razem – 748 uwag – zaznacza.

Wójt podnosi też problem działek położonych przy istniejącej infrastrukturze.

– Nie może być tak, że mamy drogi utwardzone z pełną infrastrukturą, z wodą, z kanałem sanitarnym,wszystko jest zrobione, a będziemy mieli miejsca niezabudowane, dlatego, że wyczerpaliśmy możliwości chłonności terenu – mówi Katarzyna Todorczuk.

Wójt Grabówki spotkała się w tej sprawie z parlamentarzystami i przekazała im osiem punktów dotyczących zmian, których oczekuje gmina.

– Jako gmina chcemy nowelizacji ustawy, chcemy tych zmian właśnie po to, żeby dać większe możliwości mieszkańcom – mówi.

Samorząd chce wykorzystać najbliższy czas na przygotowanie strategii rozwoju oraz modelu funkcjonalno-przestrzennego. Dokumenty mają w przyszłości pomóc w określeniu możliwości rozwoju zabudowy mieszkaniowej.

– Musimy zrobić strategię, która da nam możliwości większej zabudowy mieszkaniowej. Nad tym już pracujemy. Pracujemy również nad modelem funkcjonalno-przestrzennym, który będzie wkładem do strategii – wyjaśnia Todorczuk.

Jest jeszcze kwestia obowiązujących miejscowych planów. Po utworzeniu nowej jednostki samorządu terytorialnego mogą one obowiązywać przez trzy lata, a później wygasają z mocy prawa. Wójt zabiega o wydłużenie tego okresu do 10 lat.

Decyzja o nieprzyjmowaniu planu ogólnego ma też znaczenie dla osób planujących budowę. Od 1 września wygasają studia uwarunkowań, dlatego czas na złożenie wniosku o wydanie decyzji o warunkach zabudowy jest ograniczony, można to zrobić do końca sierpnia.

Władze Grabówki chcą poczekać na zmiany ustawowe i przygotować rozwiązania, które pozwolą gminie rozwijać zabudowę mieszkaniową.

Z PROKURATURY

Ojciec potrącił dziecko; jest po wyroku za śmiertelne potrącenie młodszego syna

PAP

O narażenie swego dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu podejrzany jest mężczyzna, który na posesji w Boćkach potrącił 4,5-letniego syna. Chłopiec trafił do szpitala, jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

W 2023 roku w bardzo podobnych okolicznościach – po potrąceniu samochodem prowadzonym przez tego mężczyznę – śmierć na tej samej posesji poniosło jego drugie dziecko. W tej sprawie zapadł prawomocny wyrok skazujący, przy zastosowaniu przez sąd wobec ojca nadzwyczajnego złagodzenie kary.

Według ustaleń śledztwa, tym razem mężczyzna poruszał się po posesji samochodem z przyczepką i podczas tego manewru potrącił 4,5-letniego, starszego syna. Chłopiec z obrażeniami trafił do szpitala w Białymstoku, ale jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Szczegóły wypadku ustala policja pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Bielsku Podlaskim. Tuż po wypadku policjantom mężczyzna miał powiedzieć, iż był przekonany, że dziecko jest w domu i może bezpiecznie manewrować autem z przyczepką.

Szef bielskiej prokuratury Adam Naumczuk poinformował PAP, że 47-letni mieszkaniec Bociek podejrzany jest o narażenie swego dziecka – w sytuacji, gdy ciążył na nim jako ojcu obowiązek sprawowania nad nim opieki - na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Mężczyzna przyznał się, ale odmówił składania wyjaśnień. Prokuratura nie zdecydowała jeszcze, czy i jakie środki zapobiegawcze będzie wobec niego stosować. Policja najprawdopodobniej skieruje do sądu rodzinnego wniosek o zbadanie sytuacji tej rodziny pod kątem sprawowania właściwej opieki.

W sierpniu 2023 roku na tej samej posesji mężczyzna potrącił śmiertelnie młodszego syna. 10-miesięczne dziecko - raczkując - niezauważone przez nikogo (w domu była jego matka i dziadek) wydostało się z domu na posesję i dostało się pod koła cofanego pojazdu.

Sąd pierwszej instancji nieprawomocnie skazał mężczyznę na osiem miesięcy więzienia za nieumyślne spowodowanie śmierci dziecka, ale sąd odwoławczy w październiku ub. roku zastosował nadzwyczajne złagodzenie kary i zmienił ten wyrok na 2 tys. zł grzywny. W uzasadnieniu podkreślił, że okoliczności wypadku były wyjątkowe, a strata dziecka to przeżycie traumatyczne.

W tej samej sprawie oskarżony był również wtedy dziadek dziecka. Prokuratura zarzuciła mu utrudnianie śledztwa, tworzenie fałszywych dowodów i nakłanianie rodziców dziecka do przedstawienia policji nieprawdziwej wersji wypadku; powodem takich działań miały być obawy przed odpowiedzialnością karną grożącą jego synowi.

Sąd pierwszej instancji również i jego skazał nieprawomocnie na osiem miesięcy więzienia. Na początku 2025 roku, czyli po tym nieprawomocnym wyroku, mężczyzna zmarł. W związku z tym wyrok wobec niego został uchylony, a postępowanie karne umorzone przez sąd odwoławczy.

KRÓTKO

Z policji

42 kierowców pod wpływem alkoholu

Podlascy policjanci sprawdzali w poniedziałek trzeźwość kierowców poruszających się po drogach regionu. Łącznie skontrolowali 10650 osób. 42 osoby zdecydowało się wsiąść za kierownicę pod wpływem alkoholu. 17 z nich było w stanie nietrzeźwości. M.in. tuż po 7 w Nowince w powiecie augustowskim Audi wjechało w drzewo. Podczas badania trzeźwości 43-latka za kierownicą zabrakło skali w urządzeniu pomiarowym. Mężczyźnie została pobrana krew do badań. 77-latek, który wydmuchał blisko 3 promile wjechał samochodem do rowu na S19 w okolicy miejscowości Wygonowo w powiecie bielskim. Od razu stracił prawo jazdy. Natomiast badanie 85-latka za kierownicą Fiata, który wpadł w Białymstoku na ulicy Mickiewicza wykazało, że miał ponad promil alkoholu w organizmie. Dodatkowo mężczyzna miał cofnięte uprawnienia do kierowania.

eprasa.pl e548c3eff2

POŻEGNANIE

Andrzej Beya-Zaborski spoczął na Cmentarzu Farnym

Urszula Śleszyńska, PAP

Setki osób pożegnały we wtorek Andrzeja Beyę-Zaborskiego. Zmarły 11 sierpnia aktor teatralny i filmowy spoczął na Cmentarzu Farnym w Białymstoku. Rodzina, bliscy, przyjaciele, ale też samorządowcy i Białostoczanie pożegnali go - wedle starej tradycji, którą mają ludzie teatru - brawami.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Andrzej Beya-Zaborski zmarł 11 sierpnia, w wieku 75 lat. Pogrzeb aktora odbył się we wtorek, 18 sierpnia. Andrzeja Beyę-Zaborskiego żegnali bliscy, przyjaciele, a także aktorzy czy przedstawiciele władz

Andrzej Beya-Zaborski miał 75 lat. Zmarł po długiej chorobie. Urnę z jego prochami złożono w rodzinnym grobowcu.

Przewodniczący uroczystości pogrzebowej ks. Roman Balunowski podkreślił, że Andrzej Beya-Zaborski był aktorem, człowiekiem o wielu zdolnościach, który tymi zdolnościami służył innym ludziom.

- Misja aktora na pewno nie jest łatwa. Każdy aktor podejmuje się w ramach swojego zawodu niezwykle trudnego zadania, wcielając się w bardzo różne postacie, ukazując różne, nie zawsze właściwe postawy życiowe. Inspiruje swoich widzów do głębokiej refleksji, do odkrywania tego, co jest w życiu najważniejsze i najwartościowsze, do odkrywania życiowych zasad, właściwego fundamentu, tak aby w codziennym życiu nikt z nas nie był aktorem, ale byśmy byli autentycznymi ludźmi - powiedział ks. Balunowski.

Związanego z Białostockim Teatrem Lalek Andrzeja Beyę-Zaborskiego ogólnopolska publiczność poznała dzięki roli komendanta policji z serii filmów Bromskiego: „U Pana Boga za piecem", „U Pana Boga w ogródku", „U Pana Boga za miedzą", „U Pana Boga w Królowym Moście". Grał też m.in. w filmach Wojciecha Smarzowskiego: „Wesele", „Drogówka", gościnnie występował też w serialach telewizyjnych, np. „Kruk" czy „Ojciec Mateusz".

Obecny na pogrzebie reżyser Jacek Bromski przypomniał, że prace na planie filmowym pierwszego z filmów - „U Pana Boga za piecem" - rozpoczęły się 30 lat temu, w sierpniu 1996 r. w Supraślu. Dziękował za 30 lat przyjaźni i współpracy z Andrzejem Beyą-Zaborskim. Dziękował mu za stworzenie postaci, którą uwielbiają oglądać miliony widzów, na którą wpływ miały talent i osobowość zmarłego.

Reżyser nawiązał do sceny z filmu „U Pana Boga w Królowym Moście", w której komendant rozmawia ze swoją filmową żoną. - Ona mówi: słuchaj, jak umrzesz przede mną, to daj mi znać, jak tam jest. (...) Mam nadzieję, że może dotrzymasz słowa i dasz nam znać, żeby wiedzieć co robić, jak się z tobą spotkamy u Pana Boga na drugim świecie - pożegnał zmarłego aktora Jacek Bromski.

- Andrzej nie mieścił się w jednej formie. Był aktorem teatralnym, filmowym, telewizyjnym, reżyserem, pedagogiem. Gdziekolwiek się pojawiał, pozostawał jednak przede wszystkim sobą - podkreślał Wiesław Czołpiński, rektor Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza w Warszawie. - Trudno dziś mówić o Andrzeju w czasie przeszłym, bo Andrzej był człowiekiem, którego obecność trudno było przeoczyć. Wchodził do sali, na scenę i od razu robiło się jakoś żywiej. Był człowiekiem wyrazistym, serdecznym, pełnym energii, poczucia humoru i własnego spojrzenia na świat. Żegnaj i niech ci tam będzie jak u Pana Boga za piecem - dodał.

– Gdy odchodzi człowiek, zawsze najtrudniej jest nauczyć się używać słowa był, zamiast słowa jest. Bo przecież jeszcze niedawno mieliśmy okazję spotykać się z nim, być z nim, rozmawiać, dzielić się myślami, wrażeniami - podkreślał wiceprezydent Białegostoku Rafał Rudnicki. - Był tuż obok i spędzał z nami kolejne chwile życia. Dziś musimy się nauczyć tego słowa był, także w przypadku świętej pamięci Andrzeja Beyi-Zaborskiego - wybitnego aktora, mistrza sztuki lalkarskiej, wykładowcy akademickiego, laureata Nagrody Artystycznej Prezydenta Miasta Białegostoku, ale przede wszystkim dobrego człowieka.

ZDROWIE

Pierwszy w Podlaskiem zabieg EKOS u pacjenta z zatorowością płucną

opr. (R)

59-letni pacjent trafił na SOR Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku z silną dusznością. Badania wykazały ostrą zatorowość płucną z masywnymi skrzeplinami w obu tętnicach płucnych. Standardowe leczenie nie przyniosło oczekiwanej poprawy, dlatego lekarze zdecydowali się na zastosowanie nowoczesnej, małoinwazyjnej metody EKOS. Po raz pierwszy w województwie podlaskim.

Już po kilkunastu minutach stan pacjenta zaczął się poprawiać.

Jak działa EKOS? Do tętnic płucnych wprowadzane są cienkie cewniki, przez które lek trafia bezpośrednio do skrzeplin.

– Cewnik EKOS działa na dwa sposoby. Bezpośrednio do skrzepliny podawany jest lek, który ją rozpuszcza. Jednocześnie urządzenie emituje fale ultradźwiękowe naruszające jej strukturę. Skrzeplina jest więc jednocześnie rozbijana przez ultradźwięki i rozpuszczana farmakologicznie – wyjaśnia dr hab. Remigiusz Kazimierczyk, kardiolog, koordynator zespołu PERT w USK w Białymstoku.

Metoda pozwala zastosować około pięciokrotnie mniejszą dawkę leku niż przy standardowym podaniu ogólnoustrojowym, ograniczając tym samym ryzyko powikłań krwotocznych.

FOT. MEDYK BIAŁOSTOCKI

Do tętnic płucnych wprowadzane są cienkie cewniki, przez które lek trafia bezpośrednio do skrzeplin

Zatorowość płucna nazywana jest „silent killerem" – cichym zabójcą. Jej objawy mogą przypominać m.in. zapalenie płuc, zaostrzenie przewlekłej choroby płuc czy ostry zespół wieńcowy.

– Zatorowość płucna często ma różne maski. U części pacjentów dopiero poszukiwanie przyczyny powstania skrzeplin prowadzi do wykrycia np. choroby nowotworowej. Do czynników zwiększających ryzyko należą także wiek, otyłość i palenie tytoniu – mówi prof. Agnieszka Tycińska, zastępca kierownika Kliniki Kardiologii, Chorób Wewnętrznych z OINK USK w Białymstoku.

W USK od ponad roku działa PERT – wielodyscyplinarny zespół szybkiego reagowania w zatorowości płucnej, który skupia specjalistów wielu dziedzin i pozwala indywidualnie dobierać najlepszą metodę leczenia dla każdego pacjenta. Zespół skonsultował już kilkudziesięciu chorych, w tym pacjenta, u którego wykonano zabieg EKOS.

59-latek wrócił już ze szpitala do domu.

EKOLOGIA

Białystok

Nowoczesne oświetlenie uliczne w mieście

FOT. UM BIAŁYSTOK

W okolicach ulic K. Ciołkowskiego i Zaułka Podlaskiego trwają prace związane z modernizacją oświetlenia ulicznego. Stare oprawy sodowe są wymieniane na ledowe. To kolejny etap miejskiego planu poprawy jakości ulicznej infrastruktury oświetleniowej. W rejonie ulic Ciołkowskiego i Zaułka Podlaskiego znajdują się 382 latarnie. Wszystkie otrzymają oprawy LED, które mają lepszy wpływ na środowisko niż poprzednie. Emitują dużo mniej gazów cieplarnianych, a barwa ich światła sprawia, że są przyjaźniejsze dla oka ludzkiego i nie zakłócają cyklu dobowego ptaków. – LED-y są korzystniejsze dla środowiska również dlatego, że są bardziej wydajne, bo mają niższy pobór prądu – powiedział zastępca prezydenta Tomasz Klim. – A to oznacza jednocześnie mniejsze rachunki i realne oszczędności dla Miasta. Wykonawca ma czas do początku września, inwestycja kosztuje ok. 400 tys. zł. Prace w okolicach Ciołkowskiego to jeden z etapów trwającego już kilkanaście lat programu poprawy jakości oświetlenia ulicznego. Tylko w latach 2024-2025 wymieniono w Białymstoku ponad 6 900 opraw. Wymiana oświetlenia obejmuje nie tylko największe ulice lub trasy przelotowe, ale także mniejsze uliczki osiedlowe i tunele. **opr. (R)**

eprasa.pl e548c3eff2

REGION

Prawie 4 mln zł dla podlaskich klubów sportowych

opr. red

Podlaski samorząd dofinansował 49 projektów związanych ze szkoleniem sportowym i udziałem drużyn w rozgrywkach ligowych na szczeblu regionalnym i ogólnopolskim. Wczoraj zostały przekazane umowy.

– Chcemy podziękować za to, że poprzez swoją pracę promujecie nasze województwo – jesteście naszymi ambasadorami – powiedział marszałek Łukasz Prokorym. – Jestem przekonany, że przyznane w tym konkursie kwoty spowodują, że wasze kluby będą się lepiej rozwijały i odnosiły jeszcze więcej sukcesów.

W ramach rozstrzygniętego konkursu na realizację zadań z zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej na drugie półrocze 2026 r. samorząd województwa przeznaczył niemal 4 mln zł. Wsparcie otrzymało 45 podmiotów, które zrealizują łącznie 49 zadań. Wczoraj umowy przekazano 23 klubom z Białegostoku i powiatów: białostockiego, bielskiego, hajnowskiego, siemiatyckiego i wysokomazowieckiego na łączną kwotę 2,6 mln zł.

Najwyższą dotację, 300 tys. zł, otrzymał KS Dojlidy Białystok na szkolenie i występy w rozgrywkach Lotto Superligi oraz ligach niższych. 150 tys. zł przyznano Białostockiej Akademii Siatkówki na szkolenie i rywalizację sportową dziewcząt i kobiet, a 120 tys. zł otrzymali Lowlanders Białystok na przygotowanie i udział drużyny futbolu amerykańskiego w lidze na szczeblu krajowym. Wigry Suwałki 150 tys. zł przeznaczą na rozwój szkolenia piłkarskiego w rundzie jesiennej sezonu 2026/2027. Koszykarski Klub Sportowy Tur Basket otrzymał 100 tys. zł na udział drużyny w rozgrywkach centralnych, w tym szkolenie zawodników oraz organizację treningów i zawodów sportowych. Miejski Klub Sportowy Ruch Wysokie Mazowieckie pozyskał 60 tys. zł na szkolenie zawodników oraz udział seniorskiej drużyny piłki nożnej w rozgrywkach IV ligi i Pucharu Polski. Narwiański Klub Sportowy „Iskra" za 25 tys. zł zorganizuje szkolenia w seniorskich grach zespołowych. Kolejne 25 tys. zł trafiło do Mielnickiego Klubu Sportowego „Mielnik" na realizację projektu „Piłkarska jesień nad Bugiem".

– Dzięki tym znacznym środkom możemy z dumą reprezentować województwo podlaskie na arenie regionalnej, krajowej oraz międzynarodowej. Możemy rozwijać nasze kluby i szkolić się jak najlepiej i dzięki temu odnosić jak najlepsze wyniki sportowe – podkreślił Paweł Lenkiewicz, prezes KS Białystok.

To kolejna pula środków skierowana tym roku na rozwój sportu w regionie. W pierwszym półroczu dofinansowanie (łącznie 3,3 mln zł)otrzymały 72 podmioty. W całym 2026 r. samorząd województwa przeznaczył w ramach tego konkursu 7,3 mln zł.

MOŃKI, KNYSZYN

W konsolidacji widzą szansę na rozwój szpitali

Magdalena Kleban

Organy prowadzące szpitale w Mońkach i Knyszynie liczą na konsolidację z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Białymstoku. Pierwsze rozmowy odbyły się na początku sierpnia. Teraz trwa zbieranie dokumentacji dla Uniwersytetu Medycznego i USK. Sprawdzanie danych, możliwości współpracy. Stawką jest możliwość otrzymania 70 mln na ten projekt z rządowego Funduszu Medycznego.

Dopiero wtedy okaże się, czy jest chęć i wola, by doprowadzić sprawę do końca. Na pewno są wielkie nadzieje w Mońkach i Knyszynie.

W ubiegłym tygodniu pisaliśmy, że Uniwersytet Medyczny w Białymstoku i Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku spotkały się z władzami trzech szpitali: w Łapach, Mońkach i Knyszynie. W Łapach wywołało to, jak na razie, najwięcej kontrowersji, zwłaszcza w gronie polityków.

Starosta moniecka w konsolidacji widzi szansę dla miejscowego szpitala.

– Z radnymi jeszcze nie było rozmów, ani mieszkańcy ,ani radni nie wnosili żadnych uwag jak dotąd. Mam nadzieję, że wszyscy widzimy to podobnie – jako wielką szansę na rozwój dla naszego szpitala. Już w poprzedniej kadencji rozmawialiśmy na temat podobnej konsolidacji ze szpitalem MSWiA, więc to nie jest pierwszy raz, kiedy poważnie bierzemy to pod uwagę – mówi Joanna Kitlas, starosta powiatu monieckiego. – Zwłaszcza teraz, kiedy szpital boryka się z wieloma problemami: brakiem odpowiedniej liczby specjalistów, ale i tym, że mamy o 3 mln zł mniejszy kontrakt z NFZ w tym roku.

Zanim jednak dojdzie do konsolidacji – szpital w Mońkach wysłał już plik dokumentów do swojego ewentualnego partnera w USK w Białymstoku. Zależy im na współpracy w zakresie medycznym, ale żeby nieruchomości pozostały w powiecie. 31 sierpnia starosta spotka się po raz pierwszy z radnymi w czasie komisji radnych.

– W ostatnich latach nasz szpital został dofinansowany w kwocie 40 mln, naprawdę pięknieje z każdym rokiem. Konsolidacja byłaby takim bodźcem do dalszego rozwoju – uważa Joanna Kitlas. – Mam nadzieję, że nie tylko zostałyby te oddziały które już są, ale byłoby ich więcej, plus więcej specjalistów.

Ta ewentualna współpraca z większym partnerem byłaby jednym z głównych zadań przyszłego dyrektora placówki, po tym jak dotychczasowy Sebastian Wysocki postanowił odejść do Bielska Podlaskiego i tam objąć fotel dyrektora. Od 1 września jego funkcję przejmie Halina Skibicka, dotychczasowa dyrektor ds. pielęgniarstwa w monieckim szpitalu. W ciągu kilku miesięcy zostanie rozpisany konkurs na dyrektora.

W Knyszynie radni gminy zapoznali się z propozycją konsolidacji. Pierwsza opinia na ten temat była pozytywna.

– Jesteśmy po pierwszych rozmowach z panem rektorem UMB i dyrektorem USK w Białymstoku. Nasi radni pozytywnie zaopiniowali ten pomysł – przyznaje Krzysztof Chowański, burmistrz Knyszyna. – Widzimy w tym szansę na rozwój, jeśliby do nas przyjeżdżali rezydenci i studenci medycyny z Białegostoku. Z pewnością byłoby to z korzyścią dla naszych mieszkańców, ale i tych z Białegostoku i innych miast, którzy do naszej placówki przyjeżdżają już teraz, zwłaszcza do poradni kardiologicznej oraz w ramach opieki świątecznej i nocnej.

Nie byłby to pierwszy raz w ponad 100-letniej historii tej jednostki. Już w latach 30. XX wieku szpital w Knyszynie był znany ze swojej współpracy ze studentami medycyny z Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie – wówczas najbliższej i najlepszej uczelni medycznej w tej części Polski.

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl e548c3eff2

FOKUS

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

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

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

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

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

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

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

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

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

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

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

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

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

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

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

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

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

MAŁGORZATA GENCA

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

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl e548c3eff2

ROSJA

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

Grzegorz Kuczyński

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

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

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

„Rosyjski Amazon" na celowniku

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

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

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

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

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

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

FOT. MIL.RU

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

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

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

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

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

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

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

Walka z flotą cieni

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

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

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

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

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

PAP

eprasa.pl e548c3eff2

AKCJA CHARYTATYWNA 0311549463

eprasa.pl e548c3eff2

eprasa.pl e548c3eff2

STRONA ZDROWIA

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

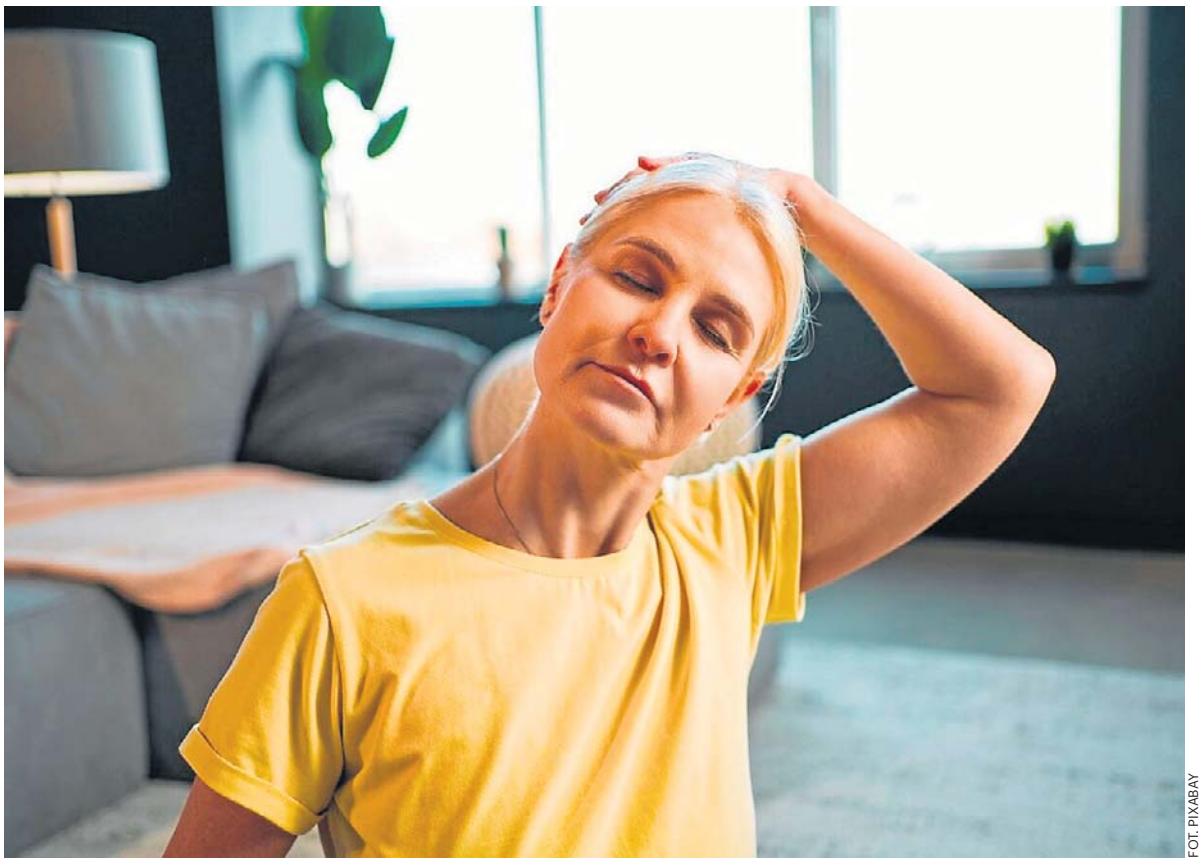
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

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

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

Emil Hoff

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



FOT. PIXABAY

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

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

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

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

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

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

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

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

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

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

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

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

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

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

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

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

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

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

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

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

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

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

eprasa.pl e548c3eff2

0011570168

Drogi Przyjacielu

Z ogromnym żalem przyjąłem wiadomość, że 14 sierpnia 2026 roku zakończyłeś swoją ziemską wędrówkę. Jeszcze w poniedziałek 10-tego odwiedziłem Cię w domu i byłem pewien, że zobaczymy się niejednokrotnie.

Stwórca powołał Cię do siebie w przeddzień Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, to szczególny czas dla chrześcijan, jakby swoiste wyróżnienie.

Są ludzie, których nie da się zastąpić. Nie sposób przecenić Twoją aktywność zawodową, starania o rozwój komunikacyjny regionu, udział w komisjach sejmowych, wybiegały znacznie ponad przyjęte standardy. Twoje działania doprowadziły do powstania kierunku na Wydziale Budownictwa Politechniki Białostockiej – Drogi, Ulice, Lotniska a w późniejszym okresie studia podyplomowe – Konstrukcje mostowe.

Po przejściu na emeryturę, po 32 latach pracy na stanowisku Dyrektora białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad i 41 latach pracy łącznie, dalej byłeś aktywny zawodowo w zakresie analiz kosztów i strategii projektowych na rzecz regionu i chętnie angażowany przez różne gremia zawodowe i polityczne.

Byłeś wzorem szefa i przykładem jak można budować autorytet, odpowiedzialność oraz szacunek do każdego pracownika niezależnie od jego stanowiska.

Pielęgnowałeś przyjaźnie te z czasów studenckich i zawodowych. Twoje poczucie humoru i autorefleksji były bezcenne.

Serdeczność to credo Twojej filozofii życia, ofiarowywałeś ją wszystkim, których spotkałeś na swojej prywatnej i zawodowej drodze.

Twoja bogata osobowość, wszechstronne zainteresowania, kultura osobista i elegancja były postrzegane i oceniane bardzo wysoko nie tylko przez pracowników, ale też przez osoby zewnętrzne.

Mieszkańcy wielu miast, szczególnie Ci z Suchowoli i Sztabina będą się gorąco modlić w Twojej intencji, bo to Twoje wieloletnie starania przywróciły im godne warunki do życia oraz bezpieczeństwo ich rodzin. Zniknął hałas ponad 20 tysięcy pojazdów ciężarowych przejeżdżających w dzień i w nocy pod oknami domów. Nareszcie życie ludzkie stało się cenniejsze niż miodokwiaty na okolicznych łąkach.

Myślę, że swoim niezwykle pracowitym życiem zasłużyłeś na godne miejsce w panteonie osób szczególnie zasłużonych dla naszego regionu.

Dziękuję Ci Tadeuszu serdecznie za wspólną i piękną ponad 30-letnią wędrówkę ziemską.

Spoczywaj w pokoju.

Władysław Bojarczyk

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie oraz Wszystkim Bliskim

z powodu śmierci

Tadeusza Topczewskiego

łącząc się w modlitwie
składają

Koleżanki i Koledzy PPU „Mark-Bud" w Białymstoku

0011570178

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
wieloletniego Dyrektora GDDKiA
Oddziału w Białymstoku

Ś P

Tadeusza Topczewskiego

Rodzinie Zmarłego,
a w szczególności
Żonie i Córce

składamy
wyrazy szczerego współczucia

Dyrektor
Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku
wraz z pracownikami

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011569446

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Kobylin-Borzymy podaje do publicznej wiadomości informację o sporządzeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz poprawienia warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej. Niniejszy wykaz udostępniony jest do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Kobylin-Borzymy oraz na stronie internetowej urzędu.

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

Komunikaty

Zaginął paszport Adama Kozikowskiego, ur. 28.08.2018 r. w Białymstoku. Znalazcę proszę o kontakt 733 525 345.

REKLAMA 0011569886

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących Projektu planu ogólnego gminy Krasnopol wraz z prognozą oddziaływania na środowisko prowadzonych w dniach od 19 sierpnia 2026 r. do 18 września 2026 r.

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.), art. 39, art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 54 ust. 2, 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r., poz. 670 ze zm.) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących Projektu planu ogólnego gminy Krasnopol, sporządzanego na podstawie Uchwały nr II/12/2024 Rady Gminy Krasnopol z dnia 29 maja 2024 r w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Krasnopol.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w następujących formach:

1) **Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w terminie **od 19 sierpnia 2026 r. do 18 września 2026 r.**
   Uwagi można składać jedynie za pomocą „Formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego" w wyznaczonym terminie. Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Gminy Krasnopol, ul. 1 Maja 14, 16-503 Krasnopol oraz pod adresem https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.
   Uwagi można składać w formie:
   - papierowej – osobiście w Urzędzie Gminy Krasnopolu lub listownie na adres Urzędu Gminy Krasnopol, ul. 1 Maja 14, 16-503 Krasnopol,
   - lub elektronicznej, poprzez system e-Doręczenia (adres e-Doręczeń (ADE) Urzędu Gminy Krasnopol: AE:PL-27590-68165-DDICA-23) lub adres e-mail: sekretariat@krasnopol.pl.

   Uwaga musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskodawcy oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazanie, czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą.
2) **Spotkanie otwarte** poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się dnia **3 września 2026 r. od godz. 16:00** w Gminnym Centrum Czytelnictwa i Kultury ul. 1 Maja 1, 16-503 Krasnopol
3) **Dyżur projektanta** dnia **4 września 2026 r.** od godz. **16:00 do 19:00** w Gminnym Centrum Czytelnictwa i Kultury ul. 1 Maja 1, 16-503 Krasnopol.
4) **Dyżur projektanta** dnia **8 września 2026 r.** w godzinach **16:00 do 18:00** w Gminnym Centrum Czytelnictwa i Kultury ul. 1 Maja 1, 16-503 Krasnopol.
5) **Dyżur projektanta** w formie **on-line** dnia **8 września 2026 r.** w godzinach **18:00 – 20:00**. Chęć udziału w dyżurze projektanta w formie online należy zgłosić na adres: joanna.tarlecka@krasnopol.pl do dnia 7 września 2026 r. Link do spotkania zostanie przesłany w mailu zwrotnym.

Jeżeli planują Państwo udział w spotkaniu otwartym lub dyżurze projektantów i posiadają szczególne potrzeby związane np. z dostępnością architektoniczną, komunikacyjną lub innymi udogodnieniami, uprzejmie prosimy o wcześniejsze zgłoszenie tych potrzeb. Informację prosimy przekazać za pomocą maila: joanna.tarlecka@krasnopol.pl bądź telefonicznie pod nr telefonu 87 516 40 38.

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie dostępny do wglądu w Urzędzie Gminy Krasnopol, ul. 1 Maja 14, 16-503 Krasnopol, w godzinach pracy Urzędu oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Krasnopol: **https://krasnopol.bip.gov.pl/druki-wzory-formularze-sprawy/pismo-dotyczace-aktu-planowania-przestrzennego.html**

Ponadto, stosownie do art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone dodatkowo ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Krasnopol, ul. 1 Maja 14, 16-503 Krasnopol, w dniach od 19 sierpnia 2026 r. do 18 września 2026 r. w godzinach pracy urzędu.

Uwagi zostaną rozpatrzone przez Wójta Gminy Krasnopol.

Karol Szrajbert
Wójt Gminy Krasnopol
/Dokument podpisany elektronicznie/

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. zwanego ogólnym rozporządzeniem w sprawie ochrony danych (dalej: RODO), informuję, że Administratorem Pani/Pana danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Gminy Krasnopol jest: Wójt Gminy Krasnopol, ul. 1 Maja 14, 16-503 Krasnopol, tel.: 87 516 40 10, adres email: sekretariat@ug.krasnopol.wrotapodlasia.pl. Pełna klauzula informacyjna dotycząca praw i obowiązków związanych z przetwarzaniem danych osobowych znajduje się: na stronie: https://samorzad.gov.pl/web/gmina-krasnopol/ochrona-danych-osobowych.
Jednocześnie informuję, że w związku z przetwarzaniem przez wójta danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz
uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm.35)), zwanego dalej "rozporządzeniem 2016/679", przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

eprasa.pl e548c3eff2

PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

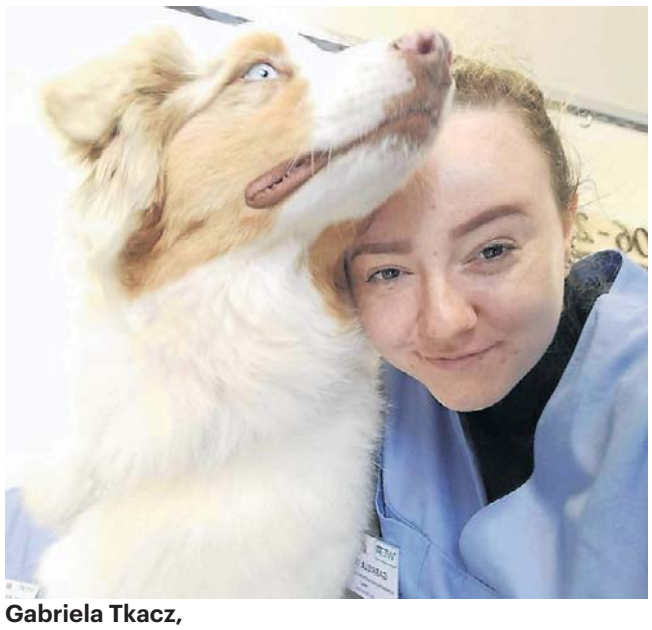
Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaza czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzak choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny.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

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

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

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

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT



Gabriela Tkacz,
Gabinet weterynaryjny Dogwet, Szepietowo

W zawodzie pracuje od roku, cały poprzedni rok poświęciła na intensywne zgłębianie wiedzy w tej dziedzinie. Wybór tej drogi był dla niej naturalną konsekwencją wielkiej, życiowej pasji i nieustannej chęci rozwoju. - Największą satysfakcję daje mi moment przełomu: kiedy po trudnej drodze w oczach zmęczonego opiekuna znów pojawia się błysk nadziei, a pies zaczyna czuć się w pełni bezpieczny. Świadomość, że stale się szkoląc i poszerzając swoją wiedzę, realnie odmieniam komfort życia całej rodziny, daje mi niesamowity napęd do dalszego działania - mówi pani Gabriela. Szczególnie zapadła jej w pamięć współpraca ze szczeniakiem o imieniu Biszkopt, który mocno zmagał się z przebodźcowaniem i nie radził sobie z emocjami. Jednak dzięki współpracy z panią behawiorystką zaszła w nim ogromna przemiana: - Ta historia nauczyła mnie, jak potężną moc ma cierpliwość, elastyczność i słuchanie potrzeb zwierzęcia.

GROOMER

Magdalena Wojtkiewicz,
WoMag Groomer, Białystok

W WoMag każdy futrzak trafia na czerwony dywan: kąpiele, czesanie i masa głasków w pakiecie! Pani Magdalena dba o zwierzaki jak o własne, więc każdy pupil wychodzi z salonu pachnący, szczęśliwy i... dumny.

Nasza nominowana do tytułu Groomera Roku dba przede wszystkim o dobre samopoczucie swoich czworonożnych podopiecznych, priorytetem jest dla niej komfort i bezpieczeństwo zwierzaków. A przy tym troszczy się o wygląd swoich małych klientów, sprawia, że ich sierść lśni, pazurki są idealnie obcięte, a zwierzaki wyglądają wspaniale.

Zapytana o to, czego nauczyła ją praca groomera, powiedziała, że przede wszystkim empatii. - Należy pamiętać, że można czegoś się bać i trzeba to zaakceptować u innych - zaznacza Magdalena Wojtkiewicz. o podejście widać w jej pracy, zamiast pośpiechu stawia na cierpliwość, zaufanie i uważność na potrzeby każdego zwierzaka.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

Aleksandra Wnuk,
SoDog kreatywne szkolenie psów i zwierząt, Suwałki

Aleksandra Wnuk zawodowo ze zwierzętami pracuje od 2011 roku, jako technik weterynarii, trener psów i trener zwierzą filmowych. Nasza nominowana do tytułu Behawiorysty/Trenera Zwierząt Roku prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe, które pomagają właścicielom psów lepiej zrozumieć swoje zwierzęta, budują współpracę pomiędzy opiekunem i psem. Ogromnym atutem pani Aleksandry jest doświadczenie zawodowe, można powiedzieć, że o psach wie wszystko, zajmowała się nimi zarówno zawodowo, jak i w wolnych chwilach. Na koncie ma mnóstwo zadowolonych pupili, które dzięki niej odzyskały spokój. Nasza nominowana może pochwalić się także trenowaniem zwierząt filmowych przy dużych produkcjach. W roku 2015 za swój autorski program resocjalizacji psów na co dzień żyjących w warunkach schroniska otrzymała ważną nagrodę. Jak widać, psy to jej ogromna pasja.

Groomer Roku

1. **Sviatlana Anufrenia,** Futrzany Ekspert, Białystok
2. **Dorota Jabłońska,** Futrzany Ekspert, Białystok
3. **Magdalena Wojtkiewicz,** WoMag Groomer, Białystok

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Ogony i Łapy,** Białystok, Twardowskiego 1A

Weterynarz Roku

1. **Anna Łazarska,** Przychodnia Weterynaryjna Eskulap, Suchowola
2. **Marcin Mioduszewski,** Miovet, Wysokie Mazowieckie
3. **Edyta Choińska,** Azyl Przychodnia Weterynaryjna, Horodniany

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Gabriela Tkacz,** Gabinet weterynaryjny Dogwet, Szepietowo
2. **Aleksandra Wnuk,** SoDog kreatywne szkolenie psów i zwierząt, Suwałki
3. **Agnieszka Baranowska,** Stajnia Treningowa Agnieszka Baranowska, Chraboły

Czytaj więcej o akcji na poranny.pl/pupil i wspolczesna.pl/pupil

eprasa.pl e548c3eff2

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

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

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

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

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

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

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

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

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

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

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

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

eprasa.pl e548c3eff2

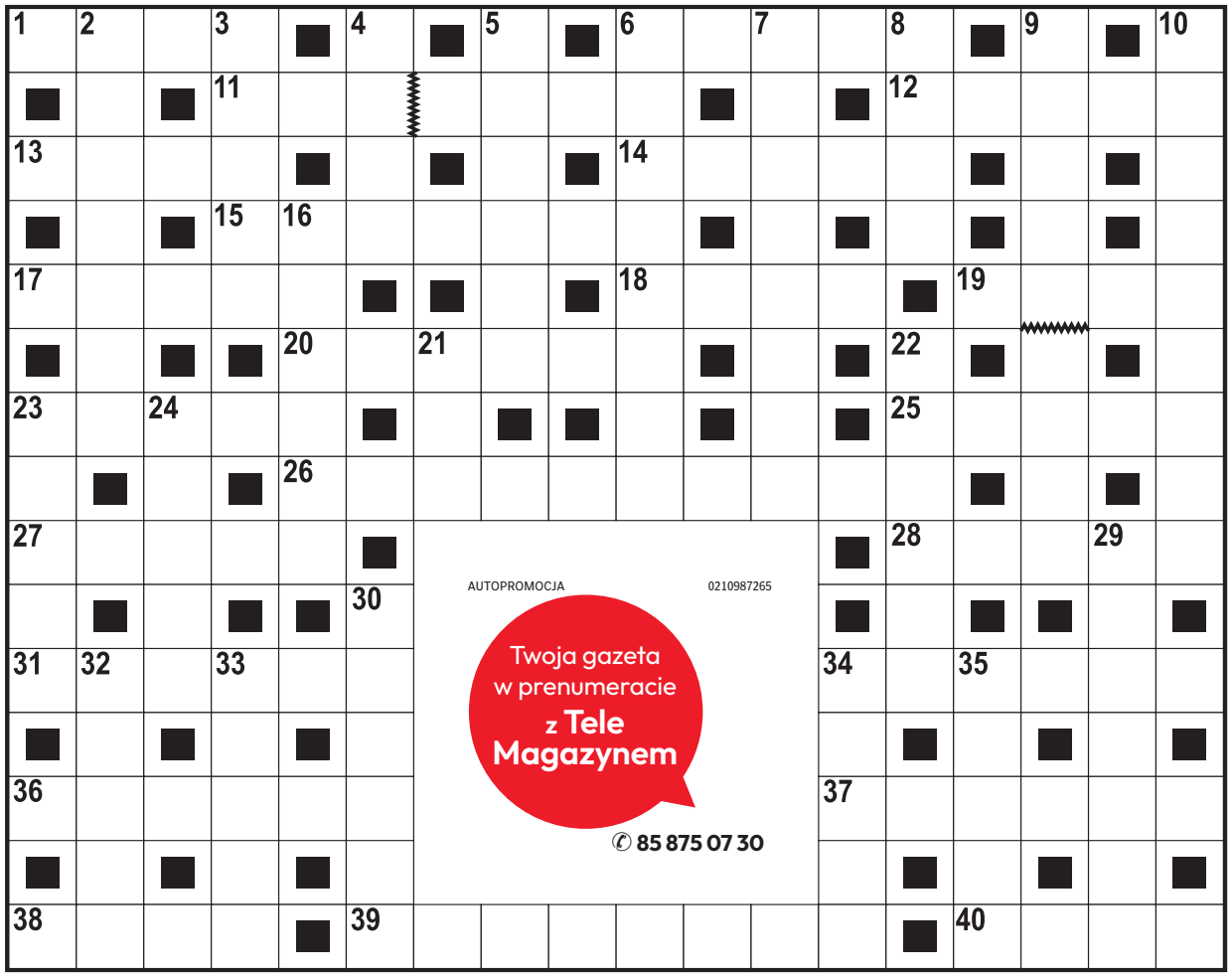
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

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

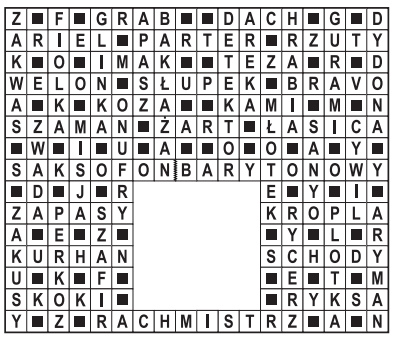
Pionowo:

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

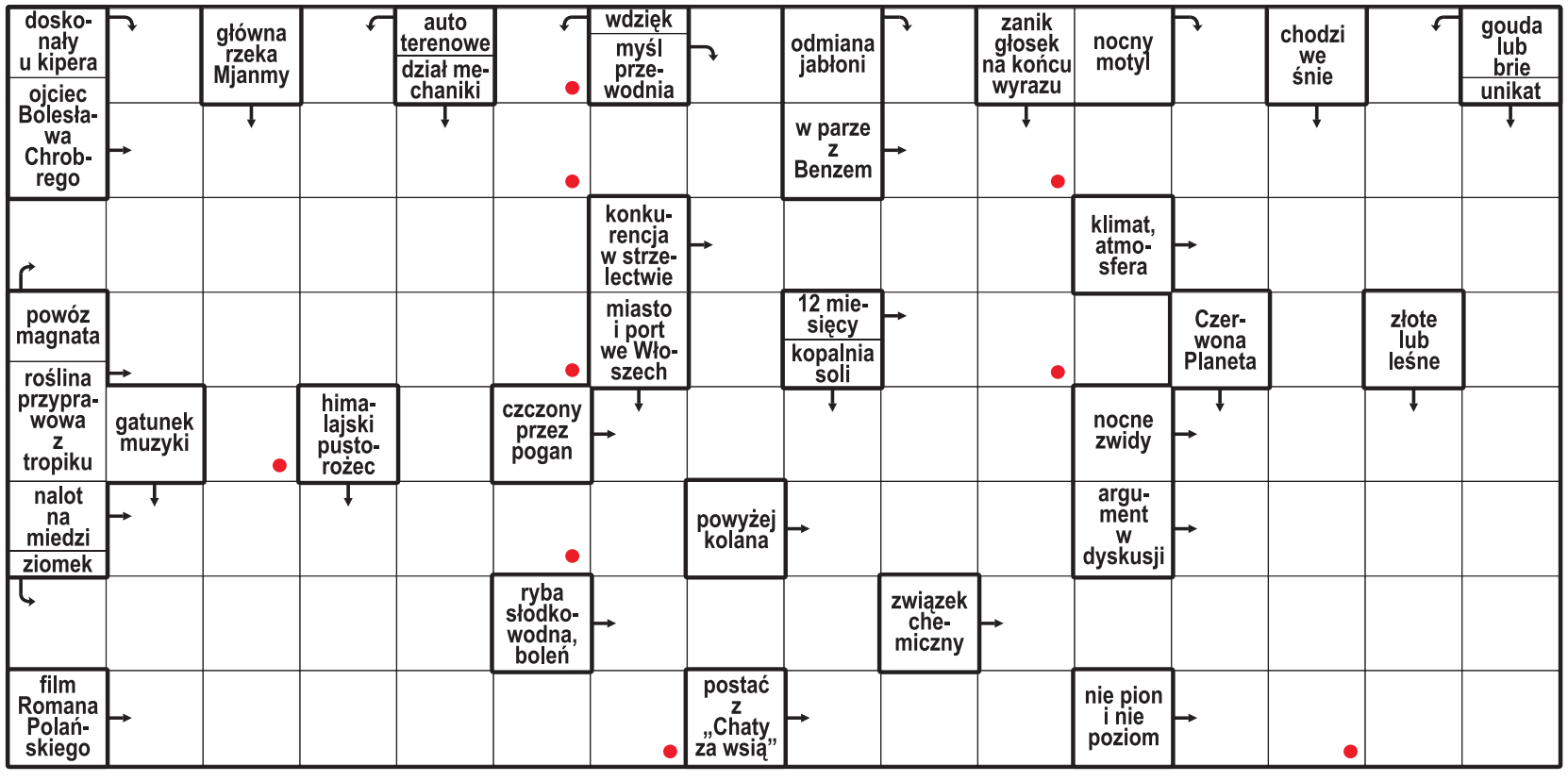


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e548c3eff2

PIŁKA NOŻNA

Puchacz u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

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

FOT. DAVE ROWNTREE/PPAUK/SHUTTERSTOCK

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

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

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

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

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

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

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

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

TENIS

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

Paweł Wiśniewski

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WTA 1000 „Cincinnati Open". Kasa wypłaci:

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

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda kontra reszta świata. Kosmiczne Amerykanki i Jamajki

Paweł Wiśniewski

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

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

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

Zatem kogo zobaczymy w „Kotle Czarownic"?

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

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

FOT. JEWEL SAMAD/AFP/EAST NEWS

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

eprasa.pl e548c3eff2

Sport

UKS Fasty zaprasza na turniej tenisa stołowego, który odbędzie się 29 sierpnia (sobota), od godz. 10, w hali ZS-P w Fastach, przy ul. Białostockiej 5. Zapisy pod tel. 601 224 743 lub w hali przed zawodami.

PIŁKA NOŻNA. CENTRALNA LIGA JUNIORÓW

To nie jest dobry start sezonu. Zespoły Jagiellonii w CLJ U-19 i U-17 są jeszcze bez wygranej

Wojciech Konończuk

Po dwóch kolejkach Centralnej Ligi Juniorów U-19 i U-17 drużyny Jagiellonii Białystok nie wywalczyły jeszcze kompletu punktów. W ostatniej serii gier starszy zespół zremisował na wyjeździe 0:0 ze Śląskiem Wrocław, a młodszy przegrał u siebie z Cracovią Kraków 3:4.

O nieudanym starcie mogą mówić szczególnie juniorzy młodsi Żółto-Czerwonych, którzy mają zerowy dorobek punktowy, w dwóch meczach stracili aż osiem goli i znaleźli się na dnie tabeli. Co prawda to dopiero początku sezonu, ale nowy trener Jagiellonii U-17 Patryk Seppelt-Gorajewski ma o czym myśleć, jeśli chodzi o poprawę poczynań defensywnych swojej drużyny.

Po porażce z Legią Warszawa 1:2, pierwszy punkt wywalczył zespół Jagi U-19. Podlasianie stoczyli ciężki bój ze Śląskiem i są zadowoleni z wywiezionego z boiska wrocławskiego zespołu bezbramkowego remisu.

- Szanujemy ten wynik, bo Śląsk bardzo dobrze operował piłką i to był ciężki mecz. Zdobyliśmy dotąd tylko punkt, ale pokazaliśmy się z dobrej strony na tle bardzo mocnych Legii i Śląska. To cieszy. Pracujemy dalej i postaramy się wkrótce zacząć wygrywać - mówi trener Jagiellonii U-19 Jan Pawłowski.

WYNIKI CLJ U-19

Śląsk Wrocław - Jagiellonia Białystok 0:0.

Zagłębie Lubin - Lech Poznań 0:1, Polonia Warszawa - Talent Warszawa 2:3, Escola Varsovia Warszawa - Stal Rzeszów 0:1, Wisła Kraków - Korona Kielce 2:2, Raków Częstochowa - Arka Gdynia 1:1, Legia Warszawa - Miedź Legnica 4:1, Arkonia Szczecin - Górnik Zabrze 1:1.

1. Legia Warszawa	2	6	6-2
2. Lech Poznań	2	6	4-2
3. Raków Częstochowa	2	4	5-2
4. Wisła Kraków	2	4	5-4
5. Arkonia Szczecin	2	4	3-2
6. Stal Rzeszów	2	4	1-0
7. Talent Warszawa	2	3	4-4
8. Zagłębie Lubin	2	3	2-2
9. Arka Gdynia	2	2	2-2
10. Śląsk Wrocław	2	2	1-1
11. Górnik Zabrze	2	2	1-1
12. Korona Kielce	2	1	3-4
13. Jagiellonia Białystok	**2**	**1**	**1-2**
14. Polonia Warszawa	2	0	4-6
15. Miedź Legnica	2	0	3-7
16. Escola Varsovia	2	0	1-5

WYNIKI CLJ U-17

Jagiellonia Białystok - Cracovia Kraków 3:4 (0:3).

Bramki dla Jagiellonii: Paweł Doroszczyk (50), Jakub Moniuszko (79) oraz Konstanty Łysiak (90).

UKS Varsovia Warszawa - Legia Warszawa 1:4, ŁKS Łódź - Escola Varsovia Warszawa 3:1, Stomil Olsztyn - Widzew Łódź 0:2, AKS SMS Grot Łódź - Wisła Kraków 2:5, Stal Rzeszów - Górnik Łęczna 3:2, Talent Warszawa - UKS SMS Łódź 4:0.

1. Legia Warszawa	2	6	8-2
2. Talent Warszawa	2	6	6-0
3. ŁKS Łódź	2	6	8-3
4. Stal Rzeszów	2	6	7-5
5. Wisła Kraków	2	4	5-2
6. AKS SMS Grot Łódź	2	3	9-9
7. Escola Varsovia	2	3	4-4
8. Widzew Łódź	2	3	3-3
9. Cracovia Kraków	2	3	6-8
10. Korona Kielce	1	1	1-1
11. UKS Varsovia Warszawa	2	1	1-4
12. UKS SMS Łódź	2	1	1-5
13. Polonia Warszawa	1	0	4-7
14. Stomil Olsztyn	2	0	3-6
15. Górnik Łęczna	2	0	2-5
16. Jagiellonia Białystok	**2**	**0**	**4-8**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Juniorzy młodsi Jagiellonii są na ostatnim miejscu w tabeli CLJ U-17

PIŁKA NOŻNA. EUROPEJSKIE PUCHARY

Niech jutro stadion Jagi się mieni w żółci i czerwieni

Wojciech Konończuk

Piłkarze Jagiellonii Białystok przygotowują się do spotkań ostatniej rundy kwalifikacji z gruzińską Iberią 1999 Tbilisi. Na jutrzejszy mecz w Białymstoku mobilizują się też fani Żółto-Czerwonych, którzy apelują do wszystkich sympatyków Jagi, którzy pojawią się na trybunach areny, o jak najgłośniejszy doping.

- Tu musi być ogień z trybun skierowany na murawę. Siedzicie w pierwszych rzędach na Prostej, czy VIP-ach, motywujcie piłkarzy przy rzutach z autu, czy rzutach rożnych, niech czują, że mają w nas wsparcie i się nie zatrzymamy przez 90 minut! - czytamy we wpisie na facebookowym profilu „Dzieci Białegostoku".

Kibice Dumy Podlasia to wielki atut drużyny trenera Adriana Siemieńca. Na Chorten Arenie doping nie milknie praktycznie od początku do końca każdego meczu, niezależnie od tego, jak się spotkanie układa i jaki jest wynik. Pod ich wrażeniem są piłkarze Jagi.

- Przy każdej okazji jestem zaskoczony, jak są fantastyczni. To z pewnością jedni z najlepszych fanów, których widziałem. Zawsze czujemy ich wsparcie - mówi w klubowych mediach Jagiellonii Duńczyk Anders Klynge, który trafił do podlaskiego zespołu w obecnym okienku transferowym.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Kibice Jagi mobilizują się do głośnego dopingu na meczu z Iberią

Kibice zachęcają nie tylko do jak najgłośniejszego dopingu, ale też do przyjścia na stadion w klubowych barwach.

- Nakładajcie koniecznie pasiaki. Jest ciepło, korzystajmy z tego, bo efekt jest zawsze kozacki! Zostawcie te czarne koszulki w domu, nakładajcie pasiaki, czy to te starsze, czy nowsze! Niech stadion mieni się w żółci i czerwieni! - czytam we wpisie „Dzieci Białegostoku.

Mecz Jagiellonia - Iberia rozpocznie się jutro o godz. 18 (rewanż tydzień później w Tbilisi). Warto wesprzeć Żółto-Czerwonych z trybun Chorten Areny, bo Duma Podlasia stoi przed szansą na pierwszy w historii awans do fazy ligowej Ligi Europy.

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC 3. LIGA

Starcie niepokonanych dotąd zespołów w Białymstoku

Wojciech Konończuk

Z grona naszych trzecioligowców w dzisiejszej, 4. kolejce u siebie wystąpią jedynie rezerwy Jagiellonii Białystok, które zmierzą się z Pelikanem Łowicz.

Potyczka w Białymstoku zapowiada się bardzo ciekawie, bo zarówno drugi zespół Żółto-Czerwonych jak i Pelikan są od początku sezonu niepokonani z tym, że Podlasianie mają w dorobku wygraną i dwa remisy, a Pelikan - komplet zwycięstw. Spotkanie w stolicy regionu rozpocznie się o godz. 16.30, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4.

Wigry Suwałki kolejnych punktów poszukają na stadionie Ząbkovii Ząbki, a Olimpia Zambrów zagra w delegacji z innym beniaminkiem - Polonią Lidzbark Warmiński.

FOT. EWELINA ZOJET

Jagiellonia II gra dziś z Pelikanem

Po trzech kolejkach bez punktów jest ŁKS Łomża, który przełamania poszuka w wyjazdowym starciu z Wisłą II Płock. Wyprawa może okazać się bardzo trudna, bo nie jest wykluczone, że gospodarze dostaną kadrowe wsparcie z ekstraklasowego zespołu Nafciarzy.

PROGRAM 4. KOLEJKI

Dziś: ŁKS II Łódź - KTS Weszło Warszawa (godz. 15), Jagiellonia II Białystok - Pelikan Łowicz (16.30), Polonia Lidzbark Warmiński - Olimpia Zambrów (17), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Mazovia Mińsk Mazowiecki (17), Wisła II Płock - ŁKS Łomża (17), Mławianka Mława - Lechia Tomaszów Mazowiecki (17), KS CK Troszyn - Warta Sieradz (17), Ząbkovia Ząbki - Wigry Suwałki (17), Olimpia Elbląg - Widzew II Łódź (17).

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

eprasa.pl e548c3eff2