



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE FOTOGRAFII

A W NIM PREZENTUJEMY WSZYSTKICH LAUREATÓW

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133



www.wspolczesna.pl

Nr 145 (21108) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 29.07.2026

75
lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Region

Ponad 225 mln zł na powiatowe i gminne drogi w Podlaskiem

Do 27 sierpnia podlaskie samorządy mogą składać wnioski w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na 2027 rok
– Str. 3

Białystok

Andrzej Poczobut zamieszka w stolicy Podlaskiego

Działacz Związku Polaków na Białorusi Andrzej Poczobut wystąpił do władz Białegostoku o wynajem mieszkania
– Str. 3

Będą zmiany na stanowiskach dyrektorów trzech szpitali: w Choroszczy, Bielsku Podlaskim i Siemiatyczach – Str. 5

Dr Jerzy Gryglewicz, ekspert rynku ochrony zdrowia: – Problem niedoboru lekarzy nie dotyczy wszystkich specjalizacji
– Str. 2



FOT.: UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

Straż Pożarna

Podlascy strażacy pojadą do Hiszpanii, by pomóc w walce z pożarami

Aneta Topczewska / PAP

12 podlaskich strażaków pojedzie do Hiszpanii, by wspomóc tamtejsze służby w walce z pożarami. Od 1 do 30 sierpnia w regionie Kastylia-La Mancha służbę pełnić będzie w sumie 105 polskich strażaków.

– Będzie to pierwsza tego typu akcja bez pojazdów pożarniczych. Polscy strażacy będą pełnić służbę rotacyjnie – mówi zastępca dowódcy pierwszej zmiany kpt. Łukasz Czemarmazowicz.

To także pierwsze przedsięwzięcie tego typu, w którym udział biorą strażacy z terenu województwa podlaskiego. W sumie będą trzy zmiany, w każdej z nich po 35 strażaków: czterech członków sztabów, dowódcę, zastępcę, dwóch oficerów łącznikowych i 31 osób tworzących zespół ratowniczy. Strażacy z podlaskiej grupy GFFF wyjadą pod koniec sierpnia.

– Moduł GFFF Białystok jest jednym z siedmiu powołanych przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej i współtworzy Moduł GFFF Poland. Podlaski GFFF powstał na początku tego

roku. W jego skład wchodzi 40 strażaków – informuje ogn. Justyna Kłusewicz, rzecznik Podlaskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP.

Moduł GFFF (Ground Forest Fire Fighting) Poland to wyspecjalizowana grupa strażaków przeznaczona do gaszenia pożarów lasów z ziemi, bez użycia pojazdów, działająca w trudnym terenie i wymagających warunkach. Posługują się głównie narzędziami ręcznymi.

Do Hiszpanii z GFFF Białystok pojedzie m.in. mł. kpt. Przemysław Beczko, który zapewnia, że strażacy są odpowiednio przeszkoleni do takich działań.

– A nie są to łatwe akcje – zastrzega mł. kpt. Beczko. – Strażacy przemierzają się pieszo w trudnym terenie, w specjalnych ubraniach wraz z ekwipunkiem.

Wielu z nich będzie musiało pracować w górzystym i trudno dostępnym terenie, często wśród gęstych, czasami kolczastych zarośli. To duże wyzwanie fizyczne, by na nogach dotrzeć do takich obszarów.

Polacy rozlokowani będą w regionie Kastylia-La Mancha, w dwóch różnych miejscach oddalonych od siebie o około 200 km – w Toledo i miejscowości Cuenca.

– Str. 3

Drogi

Nowoczesna trasa z granicy do Sokółki już dostępna



FOT.: W. WOJTKIEWICZ

Kierowcy mogą już korzystać z całego dwujezdniowego połączenia z przejścia granicznego w Kuźnicy do węzła Sokółka Północ. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad udostępniła do ruchu ostatni odcinek drogi krajowej nr 19. Nowa trasa liczy łącznie 15,8 km. Pierwsze 5,3 km to dwujezdniowa droga krajowa nr 19 w standardzie drogi głównej ruchu przyspieszonego, natomiast pozostałe 10,5 km stanowi odcinek drogi ekspresowej S19 z węzłami Kuźnica i Sokółka Północ.

Więcej na str. 5

POLECAMY

JUTRO Seniorze, nie daj się oszukać PIĄTEK Z czego dumni są Polacy, a czego się wstydzą

29.07.2026

Środa

Z KALENDARZA

29 lipca 2026

Dziś 210. dzień roku.

Do końca roku pozostało 155 dni.

Wschód słońca w Białymstoku

o godzinie 4.41, zachód o godzinie 20.27. Dzień będzie trwać 15 godzin i 46 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 1 godzinę i 11 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 12 minut.

Imieniny

dzisiaj obchodzą:

Marta, Olaf, Feliks, Eugeniusz, Teodor

KALENDARIUM

1683

Król Jan III Sobieski wyruszył na czele armii z Krakowa pod oblegany przez Turków Wiedeń.

1981

Następca tronu Wielkiej Brytanii książę Karol poślubił lady Dianę Spencer.

1941

Podczas apelu w obozie koncentracyjnym Auschwitz o. Maksymilian Maria Kolbe dobrowolnie wybrał śmierć głodową w zamian za Franciszka Gajowniczkę.

1987

Premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher i prezydent Francji François Mitterrand podpisali umowę o budowie tunelu pod kanałem La Manche. Został otwarty w 1994 r.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Kurier Poranny”
„Gazetę
Współczesną”

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

POGODA



Białystok
20°C/15°C



Łomża
20°C/16°C



Suwałki
19°C/15°C



Redaktor naczelny
Tomasz Dworzeńczyk
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 Dzwigaj
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

ROZMOWA

Ekspert: resort zdrowia jedną ręką centralizuje system, a drugą robi wyjątki

Mira Suchodolska (PAP)

O tym, ilu lekarzy naprawdę potrzebuje Polska, czy warto było zwiększyć limity przyjęć na studia medyczne dla wyjątkowo licznych roczników maturzystów i dlaczego niektóre decyzje Ministerstwa Zdrowia trudno pogodzić z zapowiadaną reformą systemu, rozmawiamy z dr. Jerzym Gryglewiczem – ekspertem rynku ochrony zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia zwiększyło limity przyjęć na państwowe kierunki lekarskie za ledwie o 2 proc., choć liczba maturzystów wzrosła w tym roku o jedną czwartą – z 256 do 321 tys. Dlaczego system rezygnuje z tak dużej grupy bardzo dobrze przygotowanych kandydatów?

Trzeba pamiętać, że system ochrony zdrowia kieruje się przede wszystkim własnymi potrzebami kadrowymi, a te są opisane w mapach potrzeb zdrowotnych. To dokument, w którym analizuje się liczbę lekarzy, ich wiek, specjalizacje oraz prognozowane zapotrzebowanie. Nie można więc powiedzieć, że ministerstwo ogranicza kształcenie lekarzy. Wręcz przeciwnie. Obecnie kształcimy ich rekordowo dużo. Tegoroczne limity oznaczają ponad 10 tys. miejsc na kierunkach lekarskim i lekarsko-dentystycznym, a nigdy wcześniej nie było ich aż tyle. To efekt decyzji podejmowanych przez kilkanaście ostatnich lat. Najpierw zwiększano limity na uczelniach medycznych, później umożliwiono otwieranie kierunków lekarskich kolejnym szkołom wyższym. Dzisiaj takich uczelni jest już 39. Kiedy ja studiowałem medycynę, było ich 14.

Tylko że za dwa lata liczba maturzystów gwałtownie spadnie – do około 271 tys.



FOT.: UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

Jerzy Gryglewicz: Problem niedoboru lekarzy nie dotyczy wszystkich specjalizacji

Dzisiaj odrzucamy kandydatów z bardzo wysokimi wynikami z biologii i chemii, a za chwilę uczelnie mogą mieć problem z wypełnieniem limitów. Czy nie rozsądniej byłoby wykorzystać potencjał właśnie tego wyjątkowo licznych rocznika?

Nie podzielam tego poglądu. Osoby, które nie dostaną się na studia w tym roku, mogą ponownie ubiegać się o przyjęcie za rok czy dwa. Tak było od zawsze. Wielu lekarzy rozpoczynało studia dopiero przy drugim, trzecim, a nawet czwartym podejściu. Nie ma tu żadnych ograniczeń wiekowych. Kandydaci zachowują swoje wyniki i mogą ponownie złożyć dokumenty. Oczywiście oznacza to roczne opóźnienie, ale z punktu widzenia systemu ochrony zdrowia nie ma ono większego znaczenia. Trzeba też pamiętać, że wykształcenie jednego lekarza kosztuje państwo około miliona złotych. To ogromne publiczne pieniądze.

Ale państwo płaci również za brak lekarzy. Za zamknięte oddziały, coraz wyższe stawki kontraktowe i wielomiesięczne kolejki do specjalistów? Czyta oszczędność nie okaże się w dłuższej per-

spektywie bardzo kosztowna?

Problem niedoboru lekarzy rzeczywiście istnieje, ale trzeba go właściwie zdefiniować. Nie dotyczy wszystkich specjalizacji. Są dziedziny, w których sytuacja jest bardzo trudna. Dotyczy to między innymi interny, chirurgii, pediatrii czy pulmonologii. W tych specjalizacjach ponad 30 proc. lekarzy osiągnęło już wiek emerytalny. To oznacza realne zagrożenie dla ciągłości udzielania świadczeń. Są jednak także specjalizacje, w których sytuacja wygląda znacznie lepiej. W kardiologii średni wiek lekarzy wynosi około 45 lat, specjalistów stale przybywa, a sama dziedzina cieszy się dużym zainteresowaniem młodych medyków.

Czyli z jednej strony państwo bardzo dokładnie liczy lekarzy, analizuje ich wiek i specjalizacje, a z drugiej pacjenci miesiącami czekają na wizytę, lekarze pracują jednocześnie w kilku szpitalach, a dyrektorzy alarmują o brakach kadrowych. Trudno oprzeć się wrażeniu, że z tym planowaniem jednak coś poszło nie tak.

Jeżeli chodzi o same kadry medyczne, analizy są bardzo dokładne. Wiemy, ilu lekarzy wykonuje zawód, ile mają lat, jakie posiadają specjalizacje i gdzie pracują. Natomiast prawdziwy problem leży gdzie indziej. Jest nim organizacja systemu. Polska od lat przeznaczona ponad połowę środków Narodowego Funduszu Zdrowia na leczenie szpitalne. To bardzo dużo. W dobrze zorganizowanych systemach ochrony zdrowia udział ten wynosi około 30 proc. Znaczną część świadczeń można przecież realizować ambulatoryjnie, bez angażowania całej infrastruktury szpitalnej. Dlatego od wielu lat mówi się o odwróceniu piramidy świadczeń, czyli przenoszeniu leczenia ze szpitali do ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

STRAŻ POŻARNA

Podlascy strażacy jadą walczyć z ogniem w Hiszpanii

Aneta Topczewska/ PAP

12 podlaskich strażaków pojedzie do Hiszpanii, by wspomóc tamtejsze służby w walce z pożarami. Od 1 do 30 sierpnia w regionie Kastylia-La Mancha służbę pełnić będzie w sumie 105 polskich strażaków.

Pożary w Hiszpanii objęły ponad 30 tys. hektarów i nadal nie są opanowane. Ogień zagraża terenom mieszkalnym i przemysłowym.

– Będzie to pierwsza tego typu akcja bez pojazdów pożarniczych. Polscy strażacy będą pełnić służbę rotacyjnie – mówi zastępca dowódcy pierwszej zmiany kpt. Łukasz Czemarmazowicz.

To także pierwsze przedsięwzięcie tego typu, w którym udział biorą strażacy z terenu woj. podlaskiego. W sumie będą trzy zmiany, w każdej z nich po 35 strażaków: czterech członków sztabów, dowódca, zastępca, dwóch oficerów łącznikowych i 31 osób tworzących zespół ratowniczy. Strażacy z podlaskiej grupy GFFF wyjadą pod koniec sierpnia.

– Moduł GFFF Białystok jest jednym z siedmiu powołanych przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej i współtworzy Moduł GFFF Poland. Podlaski GFFF powstał na początku tego

roku. W jego skład wchodzi 40 strażaków – informuje ogn. Justyna Kłusewicz, rzecznik Podlaskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP.

Moduł GFFF (Ground Forest Fire Fighting) Poland to wyspecjalizowana grupa strażaków przeznaczona do gaszenia pożarów lasów z ziemi, bez użycia pojazdów, działająca w trudnym terenie i wymagających warunkach. Posługują się głównie narzędziami ręcznymi.

Do Hiszpanii z GFFF Białystok pojedzie m.in. mł. kpt. Przemysław Beczko, który zapewnia, że strażacy są odpowiednio przeszkoleni do takich działań.

– A nie są to łatwe akcje – przestrzega. – Strażacy przemieszają się pieszo w trudnym terenie, w specjalnych ubraniach wraz z ekwipunkiem. Wykorzystują m.in. pompy odbiegające od powszechnie stosowanych pomp pożarniczych, które ze względu na swoją budowę oraz kompaktowe wymiary umożliwiają przemieszczanie się w trudnym terenie. W przypadku armatury chodzi przede wszystkim o armaturę małych przekrojów, znajdującą zastosowanie w działaniach modułu GFFF.

Polacy rozlokowani będą w regionie Kastylia-La Mancha, w dwóch różnych miejscach oddalonych od siebie o około 200 km – w stolicy regionu Toledo i miejscowości Cuenca.

Strażacy nie zabierają ze sobą wozów bojowych. Do Hiszpanii dotrze ciężarówka z ich sprzętem. W niej znajdą się wszystkie niezbędne narzędzia, głównie ręczne, którymi można gasić pożar bez użycia wody, oraz sprzęt pożarniczy, tzw. mała armatura, czyli węże i pompy o niskich przekrojach, dzięki którym można budować linię w trudnym terenie – czy to górskim, czy leśnym, czy na łąkach.

W PSP od początku 2026 r. funkcjonuje siedem modułów GFFF, rozmieszczonych w strategicznych miejscach na terenie kraju. Są to zespoły przeznaczone do gaszenia pożarów na terenach nieurbanizowanych, przede wszystkim przy użyciu narzędzi ręcznych. Mogą działać w trudnym terenie, również tam, gdzie dojazd ciężkich samochodów gaśniczych jest niemożliwy.

Z czym w Hiszpanii zmierzają się polscy strażacy?

– Przede wszystkim z występującą tam śródziemnomorską makią. To takie gęste zarośla, często z kolumnami. Są tam również przewyższenia, teren działania to teren górzisty, często dziki, a więc trudno dostępny. To jest bardzo duże wyzwanie fizyczne, żeby na nogach dotrzeć do takich obszarów, które tam teraz płoną. Do tego strażak dźwiga na plecach cały ekwipunek, nawet do 50 kg – mówi kpt. Czemarmazowicz.

DROGI

Ponad 225 mln zł na powiatowe i gminne drogi w woj. podlaskim

Tomasz Maleta

Prawie 24 mln zł więcej niż w poprzednim roku otrzymało Podlaskie w ramach kolejnej edycji Rządowego Programu Budowy Dróg. Samorządy będą mogły ubiegać się o dofinansowanie zarówno inwestycji drogowych, jak i remontów dróg.

Samorządy z woj. podlaskiego będą mogły ubiegać się o ponad 225,7 mln zł dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na realizację inwestycji w 2027 roku.

– Tym razem to aż o 24 mln zł więcej niż w zeszłym roku. To oczywiście kwota wyjściowa i mam nadzieję, że uda nam się ją jeszcze zwiększyć. Cieszę się, że wspieramy w ten sposób samorządy i turystykę w naszym regionie, bo z dróg korzystają przede wszystkim mieszkańcy Podlaskiego, ale także turyści, którzy do nas przyjeżdżają – mówił na wczorajszej konferencji prasowej poseł Krzysztof Truskolaski, członek sejmowej Komisji Infrastruktury.

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski podkreślił, że drogi to nie tylko bezpieczeństwo, ale także impuls do rozwoju: – One były, są i będą bardzo ważnym elementem codzienności. Troszczymy się o to, żeby były w jak najlepszym stanie – podkreślił wojewoda.

W tegorocznej edycji programu ogłoszono dwa odrębne nabory Pierwszy obejmie zadania polegające na budowie, rozbudowie, przebudowie lub remoncie dróg powiatowych i gminnych, realizowane w trybie jednorocznym lub wieloletnim. Na ten cel przeznaczono 158 mln zł, a dofinansowanie będzie wynosiło do 50 proc. wartości inwestycji. Drugi nabór będzie dotyczył wyłącznie remontów dróg powiatowych i gminnych realizowanych w trybie jednorocznym. Do rozdysponowania będzie 67,7 mln zł.

– Ten program w tym roku uległ lekkiej modyfikacji, na prośbę samorządów. Samorządowcy zwracali często uwagę na to, że niewielkie remonty uzyskiwały zbyt mało punktów, żeby mogły być zrealizowane, i nie dostawały się na listę podstawową – wyjaśniał wojewoda.

Doświadczenia z poprzednich lat pokazują, że zainteresowanie programem jest bardzo duże. W naborze na 2025 r. samorządy złożyły 388 wniosków, natomiast na 2026 r. – 468.

W 2025 r. limit środków dla woj. podlaskiego wyniósł 201,1 mln zł, co pozwoliło na dofinansowanie 103 nowych i 60 kontynuowanych zadań. W 2026 r. limit wzrósł do 202,5 mln zł. Obecnie, po dwóch aneksach do listy zadań, na liście podstawowej znajduje się 108 nowych inwestycji oraz 48 kontynuowanych. Wnioski w formie papierowej będzie można składać do 27 sierpnia 2026 r.

BIAŁYSTOK

Andrzej Poczobut i jego rodzina zamieszkają w Białymstoku

Magdalena Kleban

Działacz Związku Polaków na Białorusi Andrzej Poczobut wystąpił we wtorek do władz Białegostoku o wynajem mu i jego rodzinie mieszkania. Na konferencji prasowej z udziałem prezydenta miasta Tadeusza Truskolaskiego podpisał wniosek w tej sprawie.

Mieszkanie może nie jest największe, bo ma 48 m, ale najważniejsze, że jest. Andrzej Poczobut, polski dziennikarz na Białorusi, który spędził pięć lat za kratami więzienia Aleksandra Łukaszenki, nareszcie będzie miał swoje miejsce w Białymstoku – mieście, z którym związany jest od lat i z któ-

rym i jego i jego bliskich łączą bardzo bliskie relacje.

Wczoraj w Pałacyku Gościowym w Białymstoku przy udziale prezydenta Białegostoku Tadeusza Truskolaskiego, wojewody podlaskiego Jacka Brzozowskiego, białostockich radnych oraz Anny Kietlińskiej, prezes Podlaskiego Oddziału Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” i Andrzeja Sądela, wiceprezesa Komunalnego Towarzystwa Budownictwa Społecznego Poczobut podpisał wniosek o możliwość wynajęcia mieszkania z zasobów KTBS w Białymstoku.

To „Wspólnota Polska” złożyła do prezydenta Białegostoku wniosek o przyspieszenie przyznania Andrzejowi Poczobutowi mieszkania w naszym mieście.



Andrzej Poczobut podpisał wczoraj wniosek o wynajem mieszkania w Białymstoku

– Z przyjemnością go zaaprobowaliśmy. To, że Andrzej Poczobut wybrał Białystok, to dla nas ogromny zaszczyt. To, że u nas będzie prowadził działalność publikacyjną i społeczną. A trzeba powiedzieć, że konkurencja ze strony innych miast była – mówił prezydent Tadeusz Truskolaski. – Dzisiejszy dzień rozpoczyna krótką procedurę przydziału mieszkania. Jest ono po remoncie, prawie gotowe do odbioru – mówił prezydent Truskolaski.

Jak podkreślił wójt, takie przyspieszone procedury przyznawania mieszkań na wynajem zdarzają się niezwykle rzadko. Dodał, że w ciągu 20 lat jego prezydentury jest to zaledwie trzeci taki przypadek.

Po oficjalnym złożeniu wniosku i aprobie prezydenta Białegostoku kolejnym krokiem będzie zebranie się komisji mieszkaniowej, która ten wniosek rozpatrzy. Procedura zakłada też, że przez kolejne dwa tygodnie ten dokument będzie wisiał na tablicy

ogłoszeń Komunalnego Towarzystwa Budownictwa Społecznego, a następnie zajmie się nim Rada Nadzorcza KTBS. Cała procedura ma potrwać około trzech tygodni.

– Już widzieliśmy z córką to mieszkanie i bardzo nam się podoba. Cieszę się, że ja i moja rodzina będziemy mieli swoje miejsce w Białymstoku – podkreśla Andrzej Poczobut.

Działacz Związku Polaków na Białorusi podziękował za – jak się wyraził – tak przyjazne potraktowanie jego i rodziny.

– Już nie będę obcy w Białymstoku, już będę u siebie. Moja córka od czterech lat tutaj mieszka, syn też tu planuje studiować, więc połowa rodziny na stałe będzie tu mieszkała, a i ja – przyjeżdżając z Grodna – będę miał swoje miejsce. Bardzo więc za to dziękuję – podkreślał.

Poczobut nie rezygnuje ze swojego życia na Białorusi. Już 13 września wraca do Grodna na Zjazd Związku Polaków na Białorusi. Na każdym kroku podkreśla, że tam jest jego życie.

REKLAMA

0011559849

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO z dnia 29.07.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że na wniosek (**AR.6740.3.14.2026**) **Wójt Gminy Juchnowiec Kościelny**, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Piotra Łuszyńskiego, złożony w dniu 24.04.2026 r., skorygowany i uzupełniony po postanowieniu w dniu 21.07.2026 r. zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **budowę drogi gminnej nr 106792B w miejscowości Księżyno Kolonia gmina Juchnowiec Kościelny wraz z budową niezbędnej infrastruktury technicznej**, na działkach nr geod.: 81/3, 112/2 - obręb 0023 Księżyno Kolonia, jedn. ewid. gm. Juchnowiec Kościelny; **wraz z ograniczeniem w korzystaniu z działek (czasowe zajęcie) odnośnie: obręb 0023 Księżyno Kolonia, jedn. ewid. gm. Juchnowiec Kościelny: obowiązków przebudowy innych dróg publicznych na działkach:** nr geod.: 75/2 - budowa połączenia drogi gminnej nr 106792B z drogą gminną nr 106771B; **obowiązków budowy sieci uzbrojenia terenu na działkach:** nr geod.: 75/2 - budowa sieci elektroenergetycznej nN oświetlenia drogowego, budowa sieci wodociągowej; nr geod.: 77/13 - budowa sieci elektroenergetycznej nN oświetlenia drogowego; nr geod.: 103/17 - budowa sieci kanalizacji deszczowej wraz z wylotem do rowu; nr geod.: 110 - budowa sieci kanalizacji deszczowej wraz z wylotem do rowu. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę nawierzchni jezdni; budowę przepustu drogowego pod koroną drogi; budowę sieci kanalizacji deszczowej z przykanalikami do wpustów ulicznych i wylotami do rowu; budowę sieci elektroenergetycznej nN oświetlenia drogowego; budowę sieci kanalizacji sanitarnej grawitacyjnej i tłocznej z przepompownią; budowę sieci wodociągowej; rozbiórkę przepustu pod koroną drogi; rozbiórkę rowu; rozbiórkę przepompowni; wycinkę drzew i krzewów. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogowy drogi gminnej nr 106792B:** nr geod.: 112/2 - obręb 0023 Księżyno Kolonia, jedn. ewid. gm. Juchnowiec Kościelny.

Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w prasie i na tablicy ogłoszeń w siedzibie gminy, tj. od dnia **29.07.2026 r.** do dnia **12.08.2026 r.** W terminie do dnia **19.08.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

REKLAMA

0011559971

STAROSTA ZAMBROWSKI

informuje,

że w dniu **29 lipca 2026 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Zambrowie przy ulicy Fabrycznej nr 3, na stronie BIP Starostwa Powiatowego w Zambrowie <https://samorząd.gov.pl/web/powiat-zambrowski/ogloszenia-k-obwieszczenia> oraz na stronie Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego <http://puw.bip.gov.pl/> na okres 21 dni **został wywieszony wykaz nieruchomości Skarbu Państwa położonych w Czerwonym Borze, przeznaczonych do darowizny** na rzecz Powiatu Zambrowskiego.

REKLAMA

0011560319

STAROSTA SUWALSKI

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399),

podaję do publicznej wiadomości, że w dniu 29 lipca 2026 r. w siedzibie Starostwa Powiatowego w Suwałkach, przy ul. Świerkowej 60, na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości Skarbu Państwa położonej w obrębie Osinki, gm. Suwałki, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA

0011560384

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Wspólnota” w Czarnej Białostockiej, ul. B. Prusa 5/14, ogłasza aukcję na ustanowienie prawa własności odrębnej do lokalu mieszkalnego nr 49 przy ul. S. Żeromskiego 10 w Czarnej Białostockiej o pow. 47,00 m², I piętro. Cena wywoławcza 237 679,00 zł.

Aukcja odbędzie się w dniu **25.08.2026 r. o godz. 11.00** w biurze Spółdzielni, ul. B. Prusa 5/14 w Czarnej Białostockiej.

Warunkiem przystąpienia do aukcji jest wniesienie **wadium w wysokości 10%** wartości lokalu, tj. **23 767,90 zł**, na konto Spółdzielni w Banku PKO BP S.A. nr 56 1020 1332 0000 1302 0026 7633 oraz złożenie w siedzibie Spółdzielni pisemnego oświadczenia o zapoznaniu się z treścią Regulaminu aukcji do dnia 21.08.2026 r. do godz. 15.00.

Wszystkie dokumenty są do wglądu w biurze SM „Wspólnota”, ul. B. Prusa 5/14 w Czarnej Białostockiej w godz. 7.15-15.15, tel. 85 710 10 09.

Spółdzielnia zastrzega prawo unieważnienia aukcji bez podania przyczyny.

INICJATYWA

Peleton Pamięci wyruszy po raz dziesiąty. Trasa będzie liczyć 8 km

Magdalena Kleban

W niedzielę, 23 sierpnia, po raz dziesiąty wyruszy Peleton Pamięci - wydarzenie organizowane przez Muzeum Pamięci Sybiru, które od lat przypomina o losach mieszkańców miasta dotkniętych wojną i sowieckimi represjami.

Idea Peletonu Pamięci związana jest z rocznicą podpisania paktu Ribbentrop-Mołotow - 23 sierpnia 1939 roku III Rzeszy i Związek Sowiecki zawarły porozumienie, którego konsekwencją był podział Europy Środkowo-Wschodniej oraz początek okupacji i represji wobec milionów ludzi.

Start zaplanowano o godz. 17 sprzed Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki. - To tu, w październiku 1939 odbyło się tak zwane Zgromadzenie Ludowe Zachodniej Białorusi, które przyłączyło tę część Polski do Białoruskiej Republiki Socjalistycznej, a co za tym idzie - do Związku Sowieckiego - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej prof. Wojciech Śleszyński, dyrektor Muzeum Pamięci Sybiru.



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Peleton Pamięci to najdłuższa inicjatywa Muzeum Pamięci Sybiru - mówił prof. Wojciech Śleszyński

Uczestnicy przejadą ulicami Białegostoku trasą liczącą około osiem kilometrów. Nie będzie to jednak klasyczny rajd sportowy. Każdy przystanek będzie okazją do poznania historii miejsc i ludzi, których losy naznaczyły tragiczne wydarzenia XX wieku.

W przejeździe mogą wziąć udział całe rodziny. Na trasę można wybrać się nie tylko rowerem, ale również na hulajnodze, rolkach czy wrotkach.

- Zachęcamy do udziału tych, którzy lubią historię i ruch. Dystans ośmiu kilometrów jest możliwy do pokonania nie tylko przez wytrawnych rowerzystów, ale rów-

nież w wolnym tempie przez osoby starsze i przez dzieci. Może to być więc rodzinna lekcja historii - podkreślał Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku.

Podczas tegorocznej edycji uczestnicy odwiedzą zarówno miejsca znane z poprzednich odsłon wydarzenia, jak i nowe punkty na mapie Białegostoku. Organizatorzy chcą w ten sposób pokazać, że historia nie znajduje się wyłącznie na kartach podręczników czy w muzealnych salach, ale jest obecna także w przestrzeni, którą mieszkańcy mijają każdego dnia.

Od 2022 roku wydarzenie ma wymiar międzynarodowy.

Podobne przejazdy odbędą się w innych miastach regionu Europy Środkowo-Wschodniej, w Rydze (19 sierpnia), Tallinie (20 sierpnia), Wilnie (21 sierpnia) oraz w Kiszyniowie (30 sierpnia).

Białostocka odsłona zgromadzi również zagranicznych gości - przedstawicieli Litwy i Łotwy, którzy wspólnie z mieszkańcami pokonają tegoroczną trasę.

- Peleton Pamięci to najdłuższa inicjatywa Muzeum Pamięci Sybiru. Inicjatywa, która narodziła się jako wydarzenie lokalne i miała upamiętnić wydarzenia z 17 września. Jednak po ataku Rosji na Ukrainę doszliśmy do wniosku, że trzeba zaprosić do niego wszystkich naszych partnerów z Europy Środkowo-Wschodniej - z tych krajów, które tak jak my zostały dotknięte deportacjami. Żebyśmy wspólnie opowiadali o naszych doświadczeniach - przyznał prof. Wojciech Śleszyński.

Aby wziąć udział w Peletonie Pamięci, należy wcześniej zarejestrować się za pomocą formularza dostępnego na stronie internetowej Muzeum Pamięci Sybiru. Zapisy potrwać do 13 sierpnia.

INWESTYCJE

Remont mostu w Żółtkach. Oferta spełniająca oczekiwania GDDKiA pojawiła się w czwartym przetargu

Tomasz Maleta

Potrzebne były aż cztery postępowania, by pojawiła się oferta spełniająca oczekiwania drogowców z białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Chodzi o remont starego mostu w Żółtkach, tuż przy trasie S8.

Most o długości 168 metrów i szerokości 12 metrów znajduje się na odcinku dawnej drogi łączącej Białystok z Jezewem, który obecnie pełni funkcję trasy serwisowej w pobliżu drogi ekspresowej S8.

Na co dzień korzystają z niego mieszkańcy okolicznych miejscowości, a także pasażerowie komunikacji miejskiej.

Zakres remontu ma obejmować m.in.: naprawę dziwnięciu podpór, ciosów podłożyskowych, łóżysek, a także barier, balustrad oraz kolektora odwodnienia. W czasie prac most ma być dostępny dla ruchu, choć kierowcy muszą spodziewać się utrudnień.

Drogowcy po raz pierwszy przetarg na remont mostu ogłosili na początku marca. Już wtedy nie brakowało chętnych, ale ich oczekiwania diametralnie różniły się od kalkulacji inwestorów. Oferta z najniższą

ceną tj. 1 000 378,68 zł, przewyższała kwotę, którą zamawiający zamierzał przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia tj. 668 272,95 zł. Przetarg unieważniono i powtórzono w kwietniu. Tym razem zgłosiło się o połowę mniej wykonawców, a najniższa oferta spadła poniżej miliona. Tyle że to było i tak o ponad 300 tys. zł więcej niż oczekiwał białostocki oddział GDDKiA. Przetarg unieważniono.

Podobny los spotkał kolejne postępowanie, ogłoszone w maju. Zgłosiło się do niego o połowę więcej firm niż miesiąc wcześniej. Zaproponowane przez nich ceny wynosiły

poniżej miliona. Jedna z firm w porównaniu do poprzedniego przetargu zeszła z ceny o prawie 60 tys. zł. To nadal było dużo powyżej kwoty, którą zamawiający chciał przeznaczyć na sfinansowanie zadania. Inwestor po raz kolejny unieważnił postępowanie.

Kolejny przetarg drogowcy ogłosili 1 lipca. Zainteresowani dostali trzy tygodnie na przygotowanie ofert. Zgłosiły się dwie firmy: z Warszawy i Białegostoku. Pierwsza złożyła ofertę o 80 tys. mniejszą od miliona złotych, druga przekraczającą milion o 800 tys. zł. W tym drugim przypadku było to niemal o 100 proc. więcej od kwoty, którą zamierzał przeznaczyć zamawiający na sfinansowanie remontu. - To 971 292,89 zł - czytamy w informacji przetargowej.

Teraz drogowcy analizują oferty pod względem formalnym.

POWIAT SOKÓLSKI

Nowoczesna trasa z granicy do Sokółki już dostępna

Martyna Jurkowska

Kierowcy mogą już korzystać z całego dwujezdniowego połączenia z przejścia granicznego w Kuźnicy do węzła Sokółka Północ. GDDKiA udostępniła do ruchu ostatni odcinek drogi krajowej nr 19.

– Udostępniliśmy kierowcom przygraniczny, dwujezdniowy odcinek drogi krajowej nr 19 w rejonie Kuźnicy Białostockiej. Łączy się on z oddanym do ruchu ponad pół roku temu fragmentem S19 Kuźnica – Sokółka Północ – informuje Rafał Malinowski, rzecznik białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Nowa trasa liczy łącznie 15,8 km. Pierwsze 5,3 km to dwujezdniowa droga krajowa nr 19 w standardzie drogi głównej ruchu przyspieszonego, natomiast pozostałe 10,5 km stanowi odcinek drogi ekspresowej S19 z węzłami Kuźnica i Sokółka Północ, który został oddany do użytku pod koniec 2025 roku. Cała inwestycja została zrealizowana po nowym śladzie.

Ostatni fragment trasy został otwarty później niż część ekspresowa. Powodem były nieprzewidziane trudności geotechniczne oraz równoległe prowadzone prace przy przejściu granicznym w Kuźnicy.

– Na odcinku około 600 metrów wykonawca natrafił na nieprzewi-



MOP Wojnowce będzie pełnił funkcję parkingu buforowego dla pojazdów oczekujących na odprawę graniczną

dziane warunki gruntowe. Konieczne było m.in. wzmocnienie podłoża poprzez wykonanie nasypu przeciążeniowego – wyjaśnia Rafał Malinowski. – Na termin zakończenia inwestycji wpłynęły również przebudowa przejścia granicznego oraz uzgodnienia związane z organizacją ruchu i budową Miejsc Obsługi Podróżnych.

Choć droga jest już przejezdna, kierowcy muszą jeszcze poczekać na otwarcie dwóch Miejsc Obsługi Podróżnych. MOP Wojnowce będzie pełnił funkcję parkingu buforowego dla pojazdów oczekujących na odprawę graniczną. Powstanie tam ponad 800 miejsc dla samochodów ciężarowych, 210 dla aut osobowych oraz stanowiska dla autobusów i po-

jazdów przewożących materiały niebezpieczne. Z kolei MOP Popławce będzie obsługiwał kierowców wjeżdżających do Polski.

Oddanie przygranicznego odcinka to kolejny etap rozbudowy drogi ekspresowej S19, będącej częścią międzynarodowego korytarza Via Carpatia. GDDKiA zapowiada, że jeszcze w tym roku planuje zakończenie budowy kolejnych odcinków trasy, dzięki czemu kierowcy będą mogli korzystać z blisko 95 km nowoczesnych dróg w Podlaskiem.

Z naszych informacji wynika, że niektórzy kierowcy poruszający się oddanym wczoraj przygranicznym odcinkiem S19 narzekają na problemy z oznakowaniem przy zjeździe do Kuźnicy. Do tematu wrócimy.

REGION

Zmiany na stanowiskach dyrektorów trzech podlaskich szpitali

Magdalena Kleban

W poniedziałek, 3 sierpnia, obowiązki dyrektora szpitala psychiatrycznego w Choroszczy obejmie Andrzej Szewczuk, który jeszcze do końca lipca kieruje szpitalem powiatowym w Siemiatyczach. Zmiany czekają też szpital w Bielsku Podlaskim – po rezygnacji dyrektora starostwo ogłosiło konkurs na to stanowisko.

Po 10 latach szefowania w siemiatyckim szpitalu Andrzej Szewczuk obejmie szpital w Choroszczy. To duże wyzwanie, zważywszy, że placówka ta boryka się ostatnio ze sporymi problemami, także finansowymi.

– Z tego co wiem, to dług szpitala obecnie wynosi ok. 50 mln zł, z czego zobowiązania wobec ZUS to 20 mln zł. Przy czym obrót finansowy szpitala to ok. 160 mln zł – wymienia Andrzej Szewczuk. – Na pewno czeka więc nas ciężka praca. Wszyscy będą musieli poczuć, że to ich szpital, ich miejsce. Ja ze swojej strony mogę zapewnić, że nigdy nie odpuszczam. Przed 10 laty w Siemiatyczach też czekało mnie wielkie wyzwanie. Nie było specjalistów, dług wynosił 16 mln zł, przy 8 mln zł wymaganych i obrotach rzędu 25 mln zł. Nie chcieli z nami współpracować kontrahenci, było tylko 18 lekarzy. Tymczasem dzisiaj jest już zatrudnionych 80 lekarzy, sy-

tuacja finansowa jest stabilna, a niedawno świętowaliśmy otwarcie Ośrodka Opieki Długoterminowej.

Szewczuk przyznaje, że ma wizję zarządzania szpitalem w Choroszczy, ale czeka też na faktyczne rozpoczęcie pracy, żeby zapoznać się z planami inwestycyjnymi, przeanalizować, dlaczego część oddziałów przynosi deficyt. – To praca na miesiące, musi być przy tym współpraca pracowników, związków zawodowych, poczucie wszystkich, że jest to nasze miejsce pracy, że to „mój szpital” – podkreśla.

W siemiatyckim szpitalu nie ogłoszono jeszcze konkursu na stanowisko dyrektora. Jeżeli zaś chodzi o bielski szpital, to Starostwo Powiatowe w Bielsku Podl. czeka na kandydatów na dyrektora do 6 sierpnia.

– Rezygnacja dyrektora nie była dla nas do końca zaskoczeniem, bo sygnalizował on nam to już wcześniej. Obejmując stanowisko dyrektora szpitala zmienił branżę, bo wcześniej był prezesem przedsiębiorstwa komunalnego. Uważam jednak, że trafił na fatalny okres w służbie zdrowia, kiedy jest niezwykle trudno wejść w nową dziedzinę – podkreśla Piotr Bożko, wicestarosta bielski.

Jak podkreśla Bożko, 13 sierpnia planowane jest przeprowadzenie postępowania konkursowego i do połowy sierpnia ma zostać wyłoniony nowy dyrektor. Gdyby to się nie udało, procedura zostanie przeprowadzona od nowa.

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

FOKUS

• **40 procent Polaków** sprzeciwia się członkostwu Ukrainy w UE, co jest najwyższym wynikiem w historii badań CBOS

POLITYKA

O usunięciu członków Rozwoju Plus decydował Komitet Polityczny PiS

Komitet Polityczny PiS miał zatwierdzić decyzję o usunięciu z szeregów partii tych członków, którzy nie podpisali oświadczeń o lojalności wobec PiS. Kto należy do Komitetu Politycznego?

Alina Mazurska

Decyzję o tym, że politycy PiS, którzy nie podpisali oświadczeń o wystąpieniu ze stowarzyszeń, zostają usunięci z partii, ogłosił w piątek, 24 lipca, prezes partii Jarosław Kaczyński. Chodzi o osoby związane ze stowarzyszeniem Rozwój Plus Mateusza Morawieckiego.

Jak powiedział lider partii, brak podpisania dokumentu oznacza, że „działacze ci sami zrezygnowali z członkostwa”.

– Około 30 posłów naszej partii zrezygnowało z członkostwa. We wtorek Komitet Polityczny zatwierdzi tę decyzję – mówił Kaczyński.

W międzyczasie jeden z tych polityków, poseł Grzegorz Lorek, podpisał oświadczenie i odszedł ze stowarzyszenia, o czym poinformował rzecznik PiS Rafał Bochenek.

Z kolei portal Wirtualna Polska napisał o tym, że oświadczeń nie złożyli dwaj europosłowie partii, Mariusz Kamiński i Maciej Wąsik, co potwierdziły władze PiS. Sprawa nie ma jednak mieć związku z działalnością Rozwoju Plus. – Oni się wkurzyli, że ktoś każe im jakieś lojalności podpisywać. Wedle mojej wiedzy to nie chodzi o to, że chcą do nas dołączać – mówi cytowany przez WP polityk związany z ruchem Morawieckiego.

Politycy związani z Morawieckim podkreślają, że nie zrezygnowali



Mateusz Morawiecki zapowiadał już wcześniej, że w przypadku usunięcia członków stowarzyszenia z PiS założą klub parlamentarny

z członkostwa w PiS, a oświadczenie nie dotyczyło przynależności do partii. Morawiecki i jego stronnicy twierdzą, że to „intryganci” chcą „wypruć” ich z PiS.

Komitet Polityczny PiS zatwierdzi usunięcie

Statut PiS mówi, że członkostwo w partii może ustać między innymi z powodu „członkostwa w organizacji, której cele są sprzeczne z celami, zasadami ideowymi, programem lub interesem PiS albo czynnego

wspierania takiej partii lub organizacji” (art. 6 ust. 3).

Usunięcie z szeregów PiS czy, jak powiedział Kaczyński „rezygnację” członków stowarzyszenia Rozwój Plus, na czele z byłym premierem Mateuszem Morawieckim, ma zatwierdzić jedno z ciał statutowych partii – Komitet Polityczny.

Art. 19 ust. 3 statutu partii wskazuje, że „Prezes PiS może podjąć decyzję w sprawach niecierpiących zwłoki, przypisanych do kompetencji Komitetu Politycznego. Dla jej dal-

szej ważności wymagane jest jej zatwierdzenie przez Komitet Polityczny na najbliższym jego posiedzeniu”. Miało to nastąpić właśnie we wtorek, 28 lipca, około godziny 17.

Kto należy do Komitetu Politycznego PiS?

Prawo i Sprawiedliwość opublikowało skład Komitetu Politycznego na swojej stronie internetowej oraz w Biuletynie Informacji Publicznej. Jednak oba te źródła różnią się liczbą jego członków: na stronie PiS podana jest liczba 55 osób, a w BIP – 53.

Wśród członków są także osoby, które są związane z ruchem Mateusza Morawieckiego, jak i sam były premier, są jednak w zdecydowanej mniejszości.

Co ciekawe, na obu listach wciąż znajduje się Janusz Kowalski, który odszedł z Prawa i Sprawiedliwości.

Założą własny klub parlamentarny

Mateusz Morawiecki zapowiedział, że po posiedzeniu Komitetu Politycznego PiS odbędzie się spotkanie stowarzyszenia Rozwój Plus. Dodał też, że – w przypadku usunięcia członków stowarzyszenia z PiS – założą oni klub parlamentarny.

Klub w Sejmie może utworzyć co najmniej 15 posłów. Obecnie klub sejmowy Prawa i Sprawiedliwości liczy 186 posłów. PAP

KRÓTKO

Orzeczenie

Transkrypcja aktów małżeństw nielegalna

Trybunał Konstytucyjny orzekł, że rozporządzenie ministra cyfryzacji, umożliwiające transkrypcje aktów małżeństw jednopłciowych, jest niezgodne z konstytucją. Decyzja zapadła jednogłośnie – była rozpoznana w trzyosobowym składzie, na czele z szefem TK Bogdanem Świączkowskim. PAP

Polityka

Morawiecki zrezygnuje z funkcji szefa EKR

Były premier Mateusz Morawiecki zapowiedział, że zrezygnuje z funkcji szefa partii Europejskich Konserwatystów i Reformatorów (EKR). Zastrzegł jednocześnie, że – jeśli zostanie poproszony o pozostanie na stanowisku – to rozważy „co dalej”. Jak tłumaczył, rola przewodniczącego partii EKR została „przypisana do drugiej największej partii (PiS) w ramach EKR-u”. Nawiązał do powołanego przez niego stowarzyszenia Rozwój Plus. – Nasza delegacja, jeśli taką założymy, na pewno nie będzie drugą największą, więc warto w takich sytuacjach zachować się honorowo – zaznaczył. PAP

Śląskie

Przerabiał bony towarowe i płacił nimi ponownie

Śląscy policjanci zatrzymali 46-latkę z Rudy Śląskiej, który przez kilka lat zacierał ślady wcześniejszego wykorzystania bonów towarowych, a następnie płacił nimi w placówkach handlowych w całym regionie. Mężczyzna przerobił tysiące bonów – straty oszacowano na co najmniej 800 tys. zł. Mężczyzna odpowie za przerabianie dokumentów i użycie ich jako autentyczne oraz liczne oszustwa. Za popełnione przestępstwa może mu grozić do 12 lat więzienia. PAP

SEJM

Wybór wicemarszałka z PiS we wrześniu

Alina Mazurska

– Kwestia wyboru nowego wicemarszałka dla PiS zostanie poruszona na jednym z wrześniowych posiedzeniach Sejmu – zapowiedział we wtorek marszałek Sejmu Włodzisław Czarzasty.

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak w poniedziałek przekazał dziennika-

rzom, że poinformował marszałka Sejmu, iż jego partia złoży wniosek o uzupełnienie Prezydium Sejmu o kandydata swojego klubu na wicemarszałka Sejmu – posła Marcina Ociepę. Jak podkreślił Czarzasty, Sejm zajmie się tą sprawą na jednym z dwóch wrześniowych posiedzeń.

Kandydatura Ociepy została zaproponowana przez klub PiS po ponad dwóch i pół latach od momentu, w którym odrzucona przez Sejm została kandydatura Elżbiety Witek. Przedstawiciele klubu PiS zapowiedzieli wtedy, że nie zgłoszą nikogo innego, gdyż pozostałe kluby nie mogą im dyktować, kogo mają wystawić. PAP

SĄD

Daniel Obajtek odmówił składania wyjaśnień

Karolina Wrońska

Europoseł PiS, b. prezes Orleń Daniel Obajtek po usłyszeniu w prokuraturze zarzutów poinformował, że nie przyznał się do winy i odmówił składania wyjaśnień.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wezwwała na wtorek Obajtka, aby przedstawić mu zarzuty w łącznie

dwóch sprawach: wycofania w marcu 2023 r. (gdy był prezesem Orleń) ze wszystkich punktów sprzedaży Orleń jednego z numerów tygodnika „Nie” oraz podejrzenia składania fałszywych zeznań przed sądem dotyczących jego znajomości z dziennikarzem Piotrem Nisztorem.

– Oczywiście odmówiłem składania wyjaśnień, nie przyznaję się do zarzucanych mi czynów. Podkreślam, że jeden zarzut związany z panem redaktorem Nisztorem nie ma żadnego uzasadnienia – mówił Obajtek, dodając, że jego zdaniem zarzut ten jest „niepoważny”. W kontekście zarzutu dotyczącego tygodnika „Nie” powiedział, że jest z niego „dumny”.



FOT. GOV.PL

Decyzja dotycząca stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce jest możliwa prawdopodobnie jesienią. Jeśli baza powstanie, to prawdopodobnie w zachodniej Polsce

MARCIN BOSACKI, wiceminister spraw zagranicznych

USA

Zelenski z wizytą w USA. Zapadną decyzje ws. wojny?

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski oświadczył po przybyciu do Stanów Zjednoczonych, że priorytetem w jego rozmowach z prezydentem Trumpem będzie obrona przeciwrakietowa i strategiczna współpraca. Wizyta ma trwać jeden dzień.

– Jesteśmy już w Stanach Zjednoczonych. W planie są spotkania z prezydentem Trumpem, jego zespołem oraz z osobami, które mogą wesprzeć naszą obronę. Priorytetem numer jeden jest obrona przeciwrakietowa przed pociskami balistycznymi oraz strategiczna współpraca ze Stanami Zjednoczonymi. Pokój musi być bliżej – napisał Zelenski w serwisach społecznościowych.

W trakcie wizyty ukraiński prezydent weźmie udział w ceremonii pogrzebowej republikańskiego senatora Lindseya Grahama, jednego z najbardziej konsekwentnych zwolenników Ukrainy na Kapitolu.

Pierwszym punktem programu wizyty będzie spotkanie Zelenskiego z Trumpem w Gabinetcie Ovalnym. Rozmowy odbędą się za zamkniętymi drzwiami – bez udziału prasy. Spotkanie potrwa nie dłużej niż dwie godziny, ponieważ zaraz po wyjściu prezydenta Ukrainy, w Białym Domu oczekiwany jest premier Izraela Benjamin Netanjahu.

Wśród głównych tematów rozmów przywódców USA i Ukrainy znajdzie się współpraca w dziedzinie obronności. W szczególności chodzi o możliwość produkcji rakiet do systemów Patriot na Ukrainie, a także o projekt ustawy Grahama-Blumenthala dotyczący wzmocnienia sankcji wobec Rosji i krajów, które nadal kupują rosyjskie surowce energetyczne.



Prezydent Zelenski opublikował w mediach społecznościowych zdjęcia z lądowania w Waszyngtonie

Wizyta Zelenskiego zakończy się w Kongresie spotkaniem z ustawodawcami pracującymi nad projektem ustawy sankcyjnej. Na to spotkanie zaproszono wszystkich senatorów – donosi portal The Hill.

Co z sankcjami na Rosję?

Na początku kwietnia 2025 roku do Senatu USA wniesiono projekt ustawy o nowych sankcjach wobec Rosji, przewidujący wprowadzenie 500-procentowego cła na import towarów z krajów, które nadal kupują rosyjską ropę i inne surowce. Później współautor projektu ustawy, Lindsey Graham, oświadczył, że Senat planuje wkrótce przyjąć tę ustawę.

W czerwcu 2025 roku „The Wall Street Journal” pisał, że administracja Trumpa próbuje przekonać Grahama do złagodzenia projektu ustawy.

14 lipca Trump oświadczył, że do projektu ustawy mogą zostać dodane sankcje wobec Iranu i Hezbollahu, jednak senator Blumenthal nalegał: „Musimy kontynuować prace nad tym projektem ustawy, a nie otwierać go na inne potencjalne cele”. 17 lipca dokument uzyskał niezbędne poparcie w Senacie.

Ukraina punktuje w obozie rządzącym USA

Zelenski ma obecnie niezłą pozycję, uważa „The Wall Street Journal”. Trump nie uważa już, że Ukraina przegrywa wojnę, a wręcz przeciwnie – jest pod wrażeniem jej wytrwałości i dalekosiężnych ataków na obiekty w rosyjskim tył.

Amerykański prezydent szczególnie ceni ukraińską produkcję dronów oraz organizację obrony przeciwlotniczej przeciwko dronom, podobnym do tych, z którymi walczą Stany Zjednoczone w wojnie z Iranem.

UKRAINA

Ekshumacja na Wołyniu. Wydobyto szczątki 49 ofiar

Alina Mazurska

– Podczas prac ekshumacyjnych w Woli Ostrowieckiej i Ostrowkach na Wołyniu wydobyto szczątki 49 ofiar rzezi wołyńskiej – poinformował zastępca prezesa IPN Karol Polejowski. Na 30 sierpnia na pobliskim cmentarzu zaplanowano uroczystość pogrzebową.

– Po dwóch tygodniach prac ekipy Instytutu Pamięci Narodowej wydobyliśmy szczątki 49 osób – poinformował

Karol Polejowski podczas konferencji prasowej w miejscu trwających prac. – Ogólna liczba odnalezionych szczątków w trakcie trwających obecnie prac przekroczyła już 50 – w kolejnej jamie grobowej odnaleziono co najmniej cztery ofiary. – W dalszym ciągu tutaj brakuje nam prawie 300 ofiar i ich będziemy oczywiście szukać – zadeklarował Polejowski.

Poinformował też, że strona polska podjęła starania, by 30 sierpnia – w rocznicę ludobójstwa w Woli Ostrowieckiej i Ostrowkach z 1943 r. – na pobliskim Cmentarzu Ofiar UPA zapro-

wadzić uroczystości pogrzebowe. Strona ukraińska musi wydać na to odpowiednie pozwolenie.

Jak zaznaczył Polejowski, obecnie trwają oględziny wydobytych szczątków. Dodał, że na bieżąco pobierany jest z nich też materiał genetyczny. Zapelował do krewnych ofiar z Ostrowek i Woli Ostrowieckiej, by zwracali się do IPN, aby oddać swój materiał genetyczny, co może ułatwić ustalenie tożsamości ofiar. Prace w Woli Ostrowieckiej i Ostrowkach potrwają do 7 sierpnia.

PAP

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe,

504-745-006

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów.

Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011560360

OBWIESZCZENIE STAROSTY SEJNEŃSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (jedn. tekst: Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (jedn. tekst: Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) zawiadamiam, iż **Starosta Sejneński dnia 28 lipca 2026 r. wydał** na wniosek Zarządu Powiatu Sejneńskiego **decyzję Nr 1/2026** o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie i rozbudowie drogi powiatowej Nr 1156B Kaletnik-Adamowizna-Orlinek-Gremzdel. Zamierzenie inwestycyjne jest zlokalizowane na działkach:

- obręb Linówek, jednostka ewidencyjna Krasnopol 200903_2.0015 działki ozn. nr geod.: **364/1** (z podziału 364) **309/1** (z podziału 309); **312/4** (z podziału 312/3), **310/3** (z podziału 310/2), **323/3** i **323/1** (z podziału 323), **316/5** (z podziału 316/4), **315/5** i **315/6** (z podziału 315/4), **318/18** (z podziału 318/13), **318/16** (z podziału 318/11), **318/14** (z podziału 318/9), **319/4** (z podziału 319/3), **365**, **310/1**, **311/1**, **312/2**, **316/1**, **316/2**, **316/3**, **315/1**, **315/2**, **315/3**, **318/12**, **318/10**, **318/8**, **319/1**, **319/2**,
- obręb Orlinek, jednostka ewidencyjna Krasnopol 200903_2.0020 działki ozn. nr geod.: **168/1** (z podziału 168), **148/3** (z podziału 148/1), **149/3** (z podziału 149/2), **148/5** (z podziału 148/2), **181/4** (z podziału 181/3), **5/3** (z podziału 5/2), **6/3** (z podziału 6/2), **7/4** (z podziału 7/3), **159/1** (z podziału 159), **8/7** (z podziału 8/4), **8/9** (z podziału 8/6), **10/4** (z podziału 10/3), **9/4** (z podziału 9/3), **11/3** (z podziału 11/2), **184/1** (z podziału 184), **12/5** (z podziału 12/4), **185/1** (z podziału 185), **14/5** (z podziału 14/1), **161/1** (z podziału 161), **13/5** (z podziału 13/1), **13/7** (z podziału 13/4), **162/1** (z podziału 162), **21/5** (z podziału 21/1), **20/5** (z podziału 20/4), **23/3** (z podziału 23/2), **30/3** (z podziału 30/2), **29/3** (z podziału 29/2), **28/6** (z podziału 28/3), **28/4** (z podziału 28/2), **46/3** (z podziału 46/1), **46/6** (z podziału 46/2), **45/1** (z podziału 45), **173/4** i **173/6** (z podziału 173/2), **47/7** (z podziału 47/3), **47/5** (z podziału 47/2), **48/3** (z podziału 48/1), **54/3** (z podziału 54/2), **53/3** i **53/4** (z podziału 53/2), **55/3** (z podziału 55/2), **183/13** (z podziału 183/1), **183/15** (z podziału 183/9), **57/3** (z podziału 57/2), **58/3** (z podziału 58/2), **61/12** i **61/13** i **61/14** (z podziału 61/10), **60/5** (z podziału 60/4), **65/5** (z podziału 65/4), **164/3** (z podziału 164/2), **64/4** i **64/5** (z podziału 64/3), **63/3** (z podziału 63/2), **158**, **149/1**, **181/1**, **181/2**, **5/1**, **6/1**, **7/1**, **7/2**, **8/3**, **8/5**, **10/1**, **10/2**, **9/1**, **9/2**, **11/1**, **15/3**, **12/3**, **12/1**, **14/3**, **13/3**, **21/3**, **20/3**, **25/1**, **23/1**, **24/1**, **28/1**, **30/1**, **29/1**, **54/1**, **53/1**, **55/1**, **57/1**, **58/1**, **61/7**, **61/8**, **61/5**, **61/9**, **60/3**, **179**, **173/3**;
- obręb Jegłówek, jednostka ewidencyjna Krasnopol 200903_2.0010 działki ozn. nr geod.: **19/3** (z podziału 19/2), **28/3** (z podziału 28/2), **16/8** (z podziału 16/7), **18/3** (z podziału 18/2), **17/6** (z podziału 17/5), **15/6** (z podziału 15/5), **32/5** (z podziału 32/4), **31/3** (z podziału 31/2), **37/6** (z podziału 37/4), **33/3** i **33/4** (z podziału 33/2), **30/8** i **30/10** (z podziału 30/6), **55/7** (z podziału 55/6), **56/6** (z podziału 56/5), **94**, **16/4**, **16/5**, **16/6**, **17/4**, **15/3**, **15/4**, **93**, **32/3**, **30/7**, **37/2**, **55/5**;

oraz na działkach lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone - czasowe zajęcie:

- obręb Linówek, jednostka ewidencyjna Krasnopol 200903_2.0015: **364/2** (z podziału 364);
- obręb Orlinek, jednostka ewidencyjna Krasnopol 200903_2.0020: **163**.

Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej zatwierdza również podział nieruchomości na potrzeby ww. inwestycji.

Na podstawie art. 17 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych na wniosek Zarządu Powiatu Sejneńskiego, niniejszej decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności.

Zgodnie z art. 18 ust. 1e pkt 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych w przypadku, w którym dotychczasowi właściciele lub użytkownicy wieczystości nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17, wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

Strony mogą zapoznać się z treścią ww. decyzji Starosty Sejneńskiego w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Sejnach, 16-500 Sejny, ul. 1 Maja 1, pokój 2, w godz. 7:30 – 15:30.

Od wyżej wymienionej decyzji służy stronie prawo wniesienia odwołania do Wojewody Podlaskiego za pośrednictwem Starosty Sejneńskiego w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu ww. decyzji Starosty Sejneńskiego, zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego.

Zgodnie z art. 127a § 1 i 2 Kodeksu postępowania administracyjnego **przed upływem terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec organu administracji publicznej, który wydał decyzję. Z dniem doręczenia organowi administracji publicznej oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.** Dzień publicznego ogłoszenia:

1. W Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Sejneńskiego i Gminy Krasnopol, na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Sejnach i Urzędu Gminy Krasnopol – 28.07.2026 r.
2. W prasie lokalnej tj. Gazecie Współczesnej i Kurierze Porannym – 29.07.2026 r.

AKCJA CHARYTATYWNA

0311549463





STRONA ZDROWIA

• **W numerze** Trzy polskie uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

ROZMOWA

Porównujemy się do innych i to nas niszczy

Trener mentalny Damian Abramowicz tłumaczy, jakie proste zmiany możesz wprowadzić w swojej rutynie, żeby polepszyć cały swój dzień, nastawienie do życia, a także relacje z ludźmi w domu i pracy.

Emil Hoff

„Słoneczna strona życia” to tytuł książki, w której dzieli się Pan poradami nt: jak osiągnąć szczęście i dobrostan mentalny, jak pokonać traumę. Pan nauczył się tego z życia. Czyba nie było łatwo dzielić się tą historią z czytelnikami?

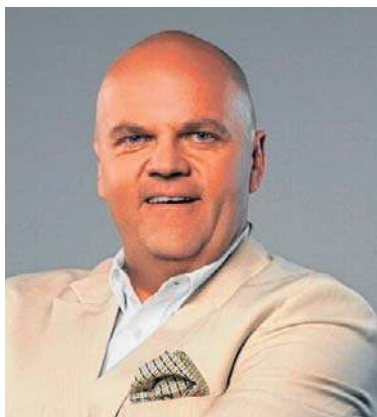
Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez tatusia. Wtedy jest łatwo mówić o pozytywnych stronach świata. Chciałem pokazać, że warto o nich mówić także wtedy, gdy jest trudno.

Na czym polegały trudności?

U mnie w domu nie było kolarstwa. Wychowywałem mnie bardzo przemocowy ojciec, który prawie codziennie katował mnie emocjonalnie, często też „rozmawiał” ze mną za pomocą paska czy kabla. Wychowywałem się w biedzie, w szarej rzeczywistości lat 80. i 90. w Polsce. Tak było przez pierwszych 18-19 lat mojego życia. Potem problemy wcale się nie skończyły. Zdarzyły mi się dwa bankructwa, jedno na starcie, a drugie po 10 latach. Właśnie o tym jest pierwsza połowa książki, o wychodzeniu z traumy i niepoddawaniu się. Spisałem swoje doświadczenia, żeby pokazać, że można wyjść z dołka, można pokonać przeciwności, i każdy czytelnik, niezależnie od tego, w jakim kryzysie się teraz znajduje, też może to zrobić. Kluczem jest praca nad własną głową, a nie dobry start, nie te wspomniane pieniądze od tatusia. Myślę, że dzięki swoim doświadczeniom bardzo dobrze rozumiem ludzi w kryzysie i właśnie dlatego kieruję do nich swoje rady, staram się do nich dotrzeć.

Czy to się udaje?

Z reakcji czytelników wiem, że to działa, że moja historia pokazuje im, że da się wyjść z bagna na prostą. Wyczuwają autentyczność. Pewne procesy łatwiej jest przepracować



FOT. DAMIAN ABRAMOWICZ, MAT. PRAS.

wspólnie, gdy się wzajemnie rozumiemy. Moja historia pokazuje czytelnikom, że rozumiem ludzi, których spotkało nieszczęście, którzy są nieszczęśliwi, i mogę im pomóc, bo sam sobie pomogłem. Teraz mogę się zmierzyć z historią każdego człowieka i powiedzieć mu: rozumiem cię, ale to już przeszłość, teraz skupmy się na tym, co jest i będzie. Chciałbym napisać więcej książek, poradników tego, jak chodzić po słonecznej stronie życia. Ale w tej pierwszej musiałem powiedzieć prawdę o tym, skąd się wywodzę i co przeszedłem, bez ozdóbek i bajerowania, jak to jest modne u influencerów.

Jakiego rodzaju sposoby czy techniki wykorzystał pan, by przejść przez trudne lata?

W dzieciństwie uciekałem do świata fantazji, np. pisałem wiersze, a potem darłem kartki i wyrzucałem. Potem nauczyłem się zawsze patrzeć na jaśniejszą stronę życia. Muszę powiedzieć, że w moim życiu, na mojej drodze, nigdy nie było jakiegokolwiek jednego, przełomowego momentu, po którym postanowiłem: od tej pory wszystko zmieniam. Ale w głębi serca i głowy zawsze miałem właśnie to mocne przeświadczenie, że musi istnieć lepsza, jaśniejsza strona życia. Szukałem tej jaśniejszej strony i czekałem na nią. To mi pomagało przetrwać nawet najgorszy horror. Kiedy ojciec okładał mnie pasem po tyłku aż do krwi, ja zawsze wiedziałem, że to się zaraz skończy, że cierpienie jest tylko chwilowe – i już byłem myślami gdzie indziej, w przyszłości, po końcu cierpienia. To mi zostało do dzisiaj. Zawsze pamiętałem, że stres i cierpienie kiedyś się skończy, i trzeba patrzeć

przed siebie, gdzie już ich nie ma. Często powtarzam: na końcu sprawy zawsze układają się dobrze. Jeśli jeszcze nie jest dobrze, to znaczy, że nadal się układają. Takie podejście pomaga mi zarówno przy najdrobniejszych, jak i najpoważniejszych wyzwaniach życiowych. Mówię sobie: no dobrze, teraz wszystko jest w totalnej rozsypance, ale to dlatego, że trwa proces układania się spraw. Być może czasem wszystko musi się najpierw zawalić, żeby mogło ułożyć się na nowo.

Ludziom raczej trudno przychodzi pogodzenie się z sytuacją, kiedy życie im się wali.

Tak, to prawda. Często na siłę próbujemy coś zbudować na zgłiszczach, niby coś nowego, ale według starych wzorców. Nie zauważamy tego, że o wiele mniej czasu, energii i też kosztowałoby nas odpuszczenie tych ruin, pogodzenie się z końcem i rozpoczęcie czegoś nowego, na lepszym fundamencie. Kiedy ktoś jest właśnie w środku kryzysu, to moje słowa mogą brzmieć dla niego jak mrzonki, ale gdy przeanalizuje się wszystko na spokojnie, po fakcie, to rzeczywiście tak jest. Układanie swojego życia można rozpocząć na nowo dowolną ilość razy. Nikt tego przecież nie sprawdza. Odpuszczanie daje poczucie wolności. Mogę dać przykład z dwóch swoich związków, które skończyły się rozstaniem. Ostatniego dnia zawsze oddawałem partnerce wszystkie rzeczy, które nagromadziliśmy w czasie wspólnego życia. Dzięki temu odpuszczeniu, przecięciu, czułem się naprawdę wolny. Owszem, raz musiałem spać na dywanie, bo oddałem też łóżko, ale miałem poczucie pełnej wolności i mogłem budować na nowo, jak to mówią: czerpać z wanny, ale małą łyczką. Ten system u mnie zawsze się sprawdzał i może jeszcze się sprawdzi. Dziś jestem w zupełnie innej sytuacji życiowej, ale ta moja sytuacja też nie jest dana raz na zawsze, też może się zmienić. Dzisiaj mogę podróżować, odwiedzać kilkadziesiąt krajów w ciągu roku, ale jutro może mi nawalić zdrowie i kolejny rok spędzę, biegając po lekarzach. Więc muszę być gotowy na to, by odpuszczać, pogodzić się ze zmianą. Po prostu trzeba pamiętać o tym, że wszystko się zmienia. Nazywam to

uziemiением. Trzeba zawsze chodzić po ziemi, nie dać się ponieść nawet sukcesom. Chodzi o to, żeby doceniać dobre okresy, przeżywać je świadomie i uczyć się z nich, żeby mieć gotowe narzędzia, gdy przyjdzie zmiana.

Jak można to robić?

Na przykład przedsiębiorcom odnoszącym sukcesy polecam prowadzić dziennik pozytywnych rzeczy: niech piszą, co im się udaje i dlaczego. To będą dla nich wskazówki, co robić, gdy przyjdzie odmiana losu. Działa to trochę jak punkt odzyskiwania systemu w komputerze. Gdy pójdziesz gdzieś za daleko, gdy zaatakujecie wirus, zawsze możesz cofnąć się do miejsca, w którym wszystko było dobrze, i wznowić pracę. Stracisz może 5 czy 10 proc. postępu, ale 90 proc. odzyskasz. Większość osób tak nie robi, tylko idzie przez życie i gdy tylko stanie się coś złego, fiksuje się na tym. Myślę i mówią tylko o nieszczęściach. Jak ich pytam: co słychać? To słyszę „stara bieda”, „zależy, gdzie ucho przyłożysz”, „raz lepiej, raz gorzej”. Ja odpowiadam w stylu „u mnie raz lepiej, raz lepiej” albo „raz na wodzie, raz na wozie”, albo „nieustające pasmo sukcesów”. Kto mnie zna, nie dziwi się, ale ci, którzy mnie nie znają, i słyszą takie teksty, myślą, że jestem jakimś wariatem.

Czyba niewiele osób może uczciwie powiedzieć, że odnosi sukces za sukcesem.

Bo tu nie chodzi o obiektywne fakty, tylko o podejście, o mindset. a sam mówię o tym pasmie sukcesów często właśnie wtedy, gdy trwa u mnie jakaś wojna, czy to w firmie, czy w relacjach. Ale chodzi o takie właśnie podejście: szukanie dobrego. Kto szuka dobrego, ten je znajduje i nie trzeba wcale pasma wielkich zwycięstw. Nasz mózg łatwo oszukać. Mózg nie wie, czemu się uśmiechasz, to znaczy, że masz powód do zadowolenia. I kiedy tak uśmiechasz się do wyzwań i problemów, to prawdopodobieństwo tego, że sobie z nimi poradzisz, wzrasta. A jeśli dajesz się przytłoczyć, opuszczasz ramiona, widzisz wszystko w ciemnych barwach – to wyjście z kłopotów będzie trudniejsze.

W Polsce chyba trudno o taki mindset.

My niestety uwielbiamy babrać się w nieszczęściach, skupiać na porażkach. To nam bardzo zaburza perspektywę. Wystarczy, że mamy złe 15 minut dnia, i już to za nami chodzi do wieczora, i gdy kładziemy się do łóżka, to nam się wydaje, że cały dzień był zły. A wystarczy spojrzeć na to z boku i widzieć, że ten nieprzyjemny epizod to był moment. Dlatego często radzę ludziom: spróbuj raz wyolbrzymić szczęście, zamiast tylko nieszczęścia. Spróbuj się skupić na tym, co ci się udało, co było dobre, pochodź wokół tego, nacieszyć się tym. Jeśli sądzisz, że nic takiego się nie zdarzyło, to jesteś w błędzie, bo chodzisz i oddychasz, a Bóg wie, ilu ludzi nie miało dziś takiego szczęścia, nie wstało już z łóżka, nie zaczerpnęło już tchu. Uważam, że warto skupiać się właśnie na takich codziennych rzeczach, na tym, że możemy rano otworzyć oczy, zaczerpnąć tchu, zobaczyć żonę, męża, dzieci, ponarzekać na bałagan. To uczy dostrzegania i doceniania tego, co w życiu dobre. Zamiast skupiać się na brakach, powinniśmy dostrzec i docenić to, ile świetnych rzeczy jest w naszym życiu.

Coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym i o tym, że pod tym względem Polacy wcale nie wypadają dobrze. Jakie są palące problemy mentalne toczą nasze społeczeństwo?

Myślę, że głównym problemem jest to, że zastąpiliśmy proste przyjemności, jak spacer na łonie natury, scrollowaniem telefonu. I w tym telefonie, w mediach społecznościowych widzimy cudze życie, wyreżyserowane i pełne fałszu, ale jednak imponujące nam. Porównujemy nasze życie z tym przedstawieniem na Instagramie i od razu czujemy się źle. Porównywanie się to nasz naturalny odruch, który dawniej napędzał postęp, kiedy np. ktoś porównywał się do sąsiada, albo jedna wioska do drugiej wioski. Ale dziś media społecznościowe każą nam się porównywać do miliardów ludzi na całym świecie i to nas niszczy. **Więcej: stronaздrowia.pl**

UZDROWISKA

Te uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

O skuteczności leczenia uzdrowiskowego decydują nie tylko zabiegi, ale także klimat, jakość powietrza i naturalne surowce lecznicze.

Ola Głowacka

W Polsce kilka uzdrowisk specjalizuje się właśnie w leczeniu chorób płuc, oskrzeli i alergii.

Rabka-Zdrój – polska stolica leczenia chorób układu oddechowego

Jeśli wskazać jedno uzdrowisko najbardziej kojarzone z leczeniem schorzeń oddechowych, byłaby to Rabka-Zdrój. Miejsowość od końca XIX wieku rozwijała się jako uzdrowisko dziecięce, a jej renomę budowało leczenie gruźlicy oraz chorób płuc. Do dziś podstawowy profil leczniczy obejmuje choroby układu oddechowego, alergię, astmę oskrzelową i przewlekłe infekcje dróg oddechowych. O wyjątkowości Rabki decyduje połączenie górskiego mikroklimatu i silnych solanek jodkowo-bromowych wykorzystywanych do inhalacji, kąpieli oraz kuracji pitnych. Uzdrowisko podkreśla, że inhalacje rabczańską solanką wspomagają drogi oddechowe i odporność organizmu. Dodatkowym atutem jest obecność Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc oraz wyspecjalizowanych sanatoriów dla dzieci i dorosłych.



Rabka wyspecjalizowała się w leczeniu chorób układu oddechowego ze względu na mikroklimat i unikalne wody

Szczawnica – idealna dla alergików i osób z astmą

Drugim uzdrowiskiem, które od lat znajduje się w czołówce ośrodków leczących choroby układu oddechowego, jest Szczawnica. Uzdrowisko wykorzystuje również lecznicze wody mineralne, tzw. szczawy. Część z nich jest tradycyjnie stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych oraz astmy. Placówki uzdrowiskowe w Szczawnicy prowadzą leczenie przewlekłych nieżytów nosa, gardła i zatok, alergicznych chorób dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej. Na miejscu wykonywane są inhalacje, nebulizacje i zabiegi wykorzystujące miejscowe wody lecznicze.

Ustka – lecznicza moc morskiego klimatu

Wśród uzdrowisk nadmorskich szczególnie wyróżnia się Ustka. Status uzdrowiska zawdzięcza m.in. wyjątkowemu klimatowi morskemu, bogatemu w aerozol zawierający jod oraz inne minerały. Specjaliści wskazują, że przebywanie nad morzem może wspierać oczyszczanie dróg oddechowych, nawilżanie śluzówek oraz poprawę wydol-

ności oddechowej. Dlatego do Ustki często kierowani są pacjenci z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami i POChP.

Leczenie uzupełniają inhalacje, zabiegi fizjoterapeutyczne, balneoterapia oraz wykorzystanie lokalnych borowin i solanek.

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

Skuteczność leczenia uzdrowiskowego zależy nie tylko od klimatu, ale również od odpowiednio dobranych zabiegów.

W Rabce-Zdroju szczególne znaczenie mają inhalacje i wziewania z wykorzystaniem miejscowych solanek jodkowo-bromowych. Stosuje się je m.in. u osób z astmą oskrzelową, nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i alergiami. Uzupełnieniem kuracji są zabiegi klimatoterapii.

W Szczawnicy podstawę leczenia stanowią inhalacje, nebulizacje oraz zabiegi wykorzystujące miejscowe wody mineralne. Są one stosowane m.in. w przewlekłych nieżytach nosa i gardła, zapaleniach zatok, schorzeniach aparatu głosowego, alergicznym nieżycie nosa oraz astmie oskrzelowej. Uzdrowisko prowadzi również rehabilitację oddechową, a jego górski mikroklimat wspomaga regenerację górnych dróg oddechowych.

Osoby wybierające Ustkę mogą skorzystać przede wszystkim z naturalnej klimatoterapii wykorzystującej bogaty w jod aerozol morski. Regularne spacery brzegiem morza działają jak naturalna inhalacja, wspierając oczyszczanie i nawilżanie dróg oddechowych. W sanatoriach dostępne są ponadto inhalacje lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz balneoterapia stanowiące wsparcie dla osób z astmą, POChP, przewlekłym zapaleniem oskrzeli czy alergiami wziewnymi.

Lekarze uzdrowiskowi podkreślają, że rodzaj zabiegów powinien być zawsze dobierany indywidualnie. Inhalacje i nebulizacje najczęściej zalecane są przy astmie, przewlekłych zapaleniach zatok i oskrzeli, natomiast klimatoterapia przynosi korzyści osobom z alergiami, POChP oraz nawracającymi infekcjami układu oddechowego.



Wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do powiększenia tego narządu. Pojawiają się objawy, takie jak tkliwość, ból, wzdęcia

CHOROBY

Wirusowe zapalenie wątroby nie zawsze daje objawy. Jak je rozpoznać?

Anna Rokicka-Żuk

Wirusowe zapalenie wątroby to choroba, która może doprowadzić do niewydolności wątroby i śmierci, jeśli nie uda się przeszczepić tego narządu. Choć ma wiele typów oznaczanych pierwszymi literami alfabetu, większość objawów jest wspólnych.

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to stan zapalny tego narządu, który jest efektem zakażenia jednym z pięciu typów wirusa WZW, oznaczanych literami od A do E. Zapalenie wątroby mogą wywoływać także inne wirusy, m.in. Epstein-Barra (EBV), który jest też przyczyną rozwoju mononukleozy.

W Polsce najczęściej chorobę wywołuje typ wirusa WZW A, B i C, rzadziej D. To odpowiednio wirusy: HAV, HBV, HCV, HDV. Najpowszechniej występuje WZW B. Warto wiedzieć, że przed wersjami wirusa A i B można chronić się za pomocą szczepionek. WZW może mieć postać ostrą i przewlekłą. Ostra postać WZW zwykle rozpoczyna się nagle i trwa przez kilka tygodni. Większość infekcji przechodzi sama, jednak nawet w przypadku braku objawów mogą one prowadzić do choroby przewlekłej. Przebieg WZW może być bezobjawowy, bywa, że pojawiają się dolegliwości grypopodobne, jednak symptomy mogą być także dotkliwe i prowadzić do uszkodzenia wątroby, niewydolności, marskości wątroby czy raka tego narządu, oraz śmierci.

Najbardziej odczuwalne objawy mogą dotyczyć ostrej postaci WZW. Jej przebieg zależy zarówno od typu wirusa, jak i indywidualnej reakcji na infekcję.

Możliwe objawy WZW: ● brak apetytu, ● nudności i wymioty,

- wstręt do tytoniu u osób palących,
- niska gorączka, ● wzdęcia, ● ból w górnej prawej części brzucha,
- zmęczenie, ● świąd skóry, ● żółtaczka – żółtolenie skóry i białek oczu,
- bóle mięśni, stawów, pokrzywka skórna (zwłaszcza przy WZW B),
- ciemny kolor moczu i białe stolce,
- pogorszenie funkcji psychicznych.

Jak różnią się infekcje zależnie od typu wirusa?

● Postać ostrą najczęściej wywołuje wirus WZW A, rzadziej WZW B.

● W przypadku WZW B lub WZW C mogą nie wystąpić objawy, wciąż jednak zarażenie się grozi powikłaniami.

● Łagodne objawy najczęściej występują przy zakażeniu WZW A i WZW C.

● Ciężkie symptomy towarzyszą częściej infekcji WZW B i WZW E.

● Dotkliwe skutki mogą mieć koinfekcje – jednoczesne zakażenie typem B i D, przy czym WZW D zagraża jedynie osobom z WZW B.

Na wirusowe zapalenie wątroby mogą wskazywać opisane objawy, lecz potwierdzeniem są badania krwi – serologiczne i molekularne. Oznacza się różne markery w postaci antygenów i przeciwciał. Badanie na obecność HCV jest refundowane przez NFZ. Leczenie stosuje się w przewlekłej postaci choroby, przy czym istnieje lek na WZW B, ale zakażenia nie da się całkowicie wyleczyć. Dostępne jest ponadto leczenie przeciwko WZW C (terapia bezinterferonowa w ramach programu lekowego B.71).

Zakażeniom sprzyja brak należytej higieny. WZW A najczęściej rozprzestrzenia się drogą pokarmową. Do zarażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią i kontakty seksualne. Zagrożenie stwarza m.in. przerwanie ciągłości tkanek, m.in. zabiegi medyczne, poród, ale także zabiegi u dentysty, kosmetyczki itp.

PUPIL ROKU 2026

Wyjątkowe historie na czterech łapach - i nie tylko. Czyli radość, która mieszka z nami

(kb)

Każdy pupil ma swój charakter, a czasami nawet... charakterek... Ma własne przyzwyczajenia i rytuały, które sprawiają, że codzienność staje się piękniejsza - jego, ale i nasza. Bo prawda jest taka: gdy masz w domu zwierzątko, masz też milion szczekających, miauczących, skaczących lub brykających powodów do wielkiej radości!

Psy, koty i inne zwierzęta domowe bardzo często stają się pełnoprawnymi członkami naszych rodzin. To pod ich potrzeby planujemy

wakacyjne wyjazdy i weekendy, dla nich wybieramy najlepsze przysmaki, dbamy o ich zdrowie. Chuchamy i dmuchamy na te nasze małe i większe przytulaki: przyjaciół, wiernych towarzyszy codzienności, czasem także domowych strażników. Każdego dnia dają nam radość, ciepło i mnóstwo powodów do uśmiechu. Są obok nas w ważnych i zwyczajnych chwilach, poprawiają humor po trudnym dniu i przypominają, ile szczęścia może przynieść sama ich obecność - W plebiscycie Pupil Roku chcemy zaprezentować, ale

i bliżej poznać wyjątkowych bohaterów tej akcji - zwierzęta, które skradły serca swoich opiekunów. Chcemy dowiedzieć się, jakie mają zwyczaje, co wyróżnia je spośród innych i za co są tak bardzo kochane - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Tworzymy wielką galerię zdjęć zwierzątek naszych Czytelników. Zgłoszenia można przysłać jeszcze do wtorku! A dziś zapraszamy do poznania pierwszych wyjątkowych historii pupili, które już biorą udział w naszej akcji.

KATEGORIA - PIES

Jest jedyny w swoim rodzaju - inteligentny, energiczny, a czasem działający wbrew... grawitacji!

Lizak to dziewięciomiesięczny amstaff, który każdego dnia udowadnia, że jest psem jedynym w swoim rodzaju. Ma nieskończone pokłady energii, potrafi wyskoczyć tak wysoko, że przewyższa osobę mającą 170 cm wzrostu, i wygląda, jakby grawitacja zupełnie go nie obowiązywała. Jest niezwykle inteligentny, szybko się uczy, ale jednocześnie jest ogromnym uparciuchem. Zabawnych historii z jego udziałem nie brakuje. Kiedyś jego opiekunowie postanowili nauczyć go przynoszenia napoju z nadzieją, że kiedyś wyręczy ich w tej misji. Lizak miał jednak własny plan - od tamtej pory z dumą przynosi głównie skarpetki i wygląda przy tym na tak zadowolonego, jakby właśnie wykonywał najważniejsze zadanie na świecie. - Jest największym przytulasem, jakiego znamy. Kiedy tylko siadamy razem na kanapie, natychmiast wciska się między



nas, bo uważa, że to właśnie tam jest jego miejsce. Nie pozwala nam przytulać się bez jego udziału i zawsze musi być częścią każdej wspólnej chwili. Dziś nie wyobrażamy sobie domu bez

jego merdającego ogona, niekończącej się energii i ogromnego serca. Dla nas nie jest tylko psem - jest pełnoprawnym członkiem rodziny - wyjaśnia Weronika Prusek.

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

KATEGORIA - KOT

Poznajcie Gacka - domowego, jednoosobowego doradcę ds. bezpieczeństwa i miłości!

Poznajcie Gacka - domowego jednoosobowego doradcę ds. bezpieczeństwa i miłości, bo właśnie tak nazywa go Emilia Niewińska-Witerska. Jak wspomina, gdy tylko dzwoni dzwonek, Gacek jest pod drzwiami pierwszy. Zanim jednak pozwoli się pogłaskać, każdy gość musi przejść obowiązkową i bardzo dokładną kontrolę węchową. Test zdany? No to czas na miżanie! - Nasz Gacek to kot o dwóch obliczach. Z jednej strony, towarzyski wulkan energii, który jako pierwszy biegnie do drzwi i robi każdemu gościowi dokładny „test węchowy”. Z drugiej strony, niezwykle czuły i mądry przyjaciel. Kiedy widzi, że domownicy mają gorszy dzień, natychmiast rusza na ratunek. Nigdy nie zapomnę dnia, gdy byłam ogromnie zdenerwowana. Gacek przyszedł, wtulił mi głowę w brzuch i mruczał tak długo, aż odzyskałam spokój. Małe ciałko, ale gigantyczne serce! - opisuje pani Emilia. Dla-



czego dom bez Gacka nie byłby taki sam? Bo Gacek to nie tylko kot, to domowa radość, najwierniejszy powiernik i puszysty terapeuta w jednym. Bliscy kochają go za ten wyjątkowy miks ciekawskiego ekstrawertyka, który

zawsze musi być w centrum uwagi, z niezwykle czułym i mądrym przyjacielem, który zawsze wie, kiedy przyjść z pomocą: - To on sprawia, że każde przekroczenie progu domu przynosi uśmiech i spokój.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO

Karmel reaguje na komendy, staje na dwóch łapach i towarzyszy opiekunom zupełni jak piesek

Karmel to wyjątkowy królik rasy lew, który ma już prawie trzy lata i każdego dnia udowadnia swoim opiekunom, że króliki potrafią być niezwykle kontaktowymi i pełnymi charakteru zwierzętami. Jego największą ozdobą jest długa, miękka i niezwykle puszysta sierść, która sprawia, że swoim wyglądem przypomina małą, uroczą kulę futerka. Karmel ma bardzo przyjazne usposobienie i szybko pokazuje, kiedy darzy kogoś sympatią - gdy polubi człowieka, chętnie okazuje mu swoje przywiązanie, między innymi poprzez delikatne lizanie po rękach. To królik pełen energii i radości życia. Gdy w pokoju pojawia się ktoś z jego ulubionych ludzi, potrafi w jednej chwili ożywić całe pomieszczenie. Karmel jest także bardzo inteligentny i chętnie uczy się nowych rzeczy. Na komendę „hop!” z zaangażowaniem przekracza przygotowane przeszkody.



- Karmel chodzi za nogą, jakby był psiakiem. Jest też małym żarłokiem: staje na tylnych łapach i prosi, kiedy ktoś coś je. Uwielbia banany jak koty kocimiętkę. Lubi eksplorować mieszkanie, a czasem nawet kładzie

się przed telewizorem i ogląda. Lubi, kiedy ktoś śpiewa, ale na hałasy reaguje głośnym tupaniem. Kiedy chce uwagi, tupie lub trąca rękę opiekuna noskiem przekazuje Katarzyna Ciołkiewicz.

SERIALOWO



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz ratuje Nanę oświadczając, że strzeliła przypadkiem, będąc pod wpływem podanego jej narkotyku. Po powtórzeniu badań krwi prokurator oddala akt oskarżenia. Nana opiekuje się mężem w szpitalu ku wielkiemu niezadowoleniu Cennet. W tym samym czasie Isil kontynuuje swoje intrygi przeciwko Aynur i sprowadza do domu byłą dziewczynę Sinana, Ezgi. Sinan pozostaje jednak zdystansowany i daje jej do zrozumienia, że przeszłość została już zamknięta. Szantażowany Semih postanawia zastawić na pułapkę na swojego oprawcę.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Cihan otrzyma radosne wieści w najmniej oczekiwanym momencie. Będąc w szpitalu, lekarz wyjawia mu, że Hancer nosi dziecko pod sercem! To dopiero mu da do myślenia... Kłopot w tym, że Hancer chce wyjechać ze Stambułu. W realizacji tego planu pomóc deklaruje Melih. Cihan zabiera Beyzę i jej dziecko do rezydencji. W międzyczasie Yonca, wycieńczona trudnym porodem, ale uratowana przez Deryę i Tayyara, odzyskuje przytomność.



G. 18:25

Akcyjowa 38

TVP 1

Flora uratuje El Peñę z rąk Hindusa w typowym dla siebie stylu i z wrodzoną subtelnością. Słowem: zdzieli go patelnią w głowę! Zrobi to tak mocno, że mężczyzna półżywy trafi do szpitala... To zaś oznacza, że Flora musi pozostać w mieście do wyjaśnienia sprawy. Kłopoty ma także Ramon. Opanowanie napisanej przez Trini i Lolitę w języku Cabrahigo mowy herolda przychodzi mu z dużym trudem. Antonio z kolei rozmyśla nad produkcją domowego ekspresu do kawy i kamizelki kuloodpornej. Czy z tych szalonych pomysłów tym razem coś wyniknie? Samuel przypomina sobie, że już po zniknięciu ojca przycisk do papieru został uwieczniony na fotografii, zatem nie mógł być narzędziem zbrodni. Liberto kradnie to zdjęcie z domu Ursuli. Ktoś podrzuca pod drzwi pułkownika list pożegnalny od Silvii. Wszyscy domyślają się, że został napisany pod przymusem.



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN



Basię dopada Gwiazda w sprawie romansu Marceliny i Krzysztofa. Doprowadza do konfrontacji i Smolny mówi prawdę o handlu dyplomami i udziale jej byłego męża. Igor umawia córkę do psychologa, a ona wyciąga kolejne pieniądze na używki. Bergową odwiedza kuratorka. Jarek jest na randce z Wrońską, która widzi jego roztarzenie, bo czeka na wiadomość od Elizy. Czy to zniechęci Martynę?

G. 22:25

RANCZO

TVP Seriale

Fani „Rancza” mają powody do radości. Trwają intensywne prace nad 11. sezonem uwielbianej produkcji. Do premiery jednak trochę czasu i warto wykorzystać go m.n. na przypomnienie sobie poprzednich sezonów. W tym odcinku zobaczymy, jak Kazia Solejukowa sobie tylko znanym sposobem osiąga wymarzony cel i zostaje nauczycielką filozofii w wilkowyjskim gimnazjum. Solejuk nie jest zachwycony karierą żony, ale koledzy z ławeczki wskazują mu jasne strony tej sytuacji. Klaudia porzuca terapię Kusego i rzuca się w wir działalności społecznej. W dworku niespodziewanie pojawia się matka Kingi. Jej córka, która zna swoją matkę na wylot, jest pełna podejrzeń.



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Po wyczerpującym dyżurze Burak odwozi Yasemin do domu i zaprasza ją na kawę. To nie umyka uwadze Kerem, który widzi ich razem i aż się gotuje z zazdrości. Tymczasem Halil odkrywa, że Pakize była dwukrotnie zamężna, a Yasemin jest córką z jej pierwszego małżeństwa. Ayfer przypadkiem zdradza rodzinny sekret, ujawniając, że Mine jest wnuczką Münevver. Po incydencie ze złodziejem Şengül przypomina Yasemin o zasadach obowiązujących personel szpitala.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Kolacja z okazji urodzin Manuela, na której tak bardzo zależy Cruz, niestety kończy się fiaskiem. Petra, którą awansowano, wciąż wyżywa się na służbie. W szczególności znęca się nad Pią, której nigdy nie darzyła sympatią. Ricardo prosi ją, żeby zmieniła swoje postępowanie. Szanse, że go posłucha, są jednak znikome... Lope ma niespodziewaną i przykrą jednocześnie wizytę. Jana szuka pocieszenia i pisze listy do Manuela. Do Lorenza przychodzi ważna wiadomość z frontu.

KRZYŻÓWKA NR 115

Poziomo:

- 3) w bajce spełniała trzy życzenia,
10) alkaloid w liściach herbaty,
11) wpisana do dzienniczka ucznia,
12) alpejska kraina we Francji,
14) z kołowrotkiem i haczykiem,
15) ... lekarski, nazywany dmuchawcem,
16) ryba gotowa do rozrodu, ikrzak,
19) pożywka z krasnorostów,
23) roślina na kompot, rzewień,
27) rzymskie bóstwo górskich lasów,
28) w parze ze zmiotką,
29) na serdecznym palcu małżonki,
30) polowanie z nagonką,
33) należy do bliskiej rodziny,
37) dział klubu sportowego,
38) zachęta do działania, bodziec,
39) narzędzie służące do trasowania,
40) praca zarobkowa za granicą,
41) testuje nowe samoloty.

Pionowo:

- 1) „... większa niż życie”, serial wojenny,
2) praktyczna lub teoretyczna,
3) barwi lakmus na niebiesko,
4) droga ciała niebieskiego,
5) uprzywilejowany kolor w kartach,
6) broniona przez Wojciecha Szczęsnego,
7) kierował kwadrygą,
8) mieszkaniec Pomorza Gdańskiego,
9) gruby flamaster w piórniku

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

AUTOPROMOCJA

0210987265

Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 85 875 07 30

- ucznia,
13) ... Sowizdrzał, złośliwy błazen-psotnik,
17) narzędzie do przesiewania ziarna,
18) włoska rzeka uchodząca do Morza Liguryjskiego,
20) kozłar czerwony lub borowik,
21) włókno z liści palmy,
22) metalowa łuska naboju,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) argumenty dowodzące słuszności poglądu,
26) pętla do chwytania koni,
30) futerał na pistolet przy siodle,
31) święty patron lekarzy, malarzy i notariuszy,
32) ćwiczy na poligonie,
34) skalne rumowisko przykrywające górotwór,
35) rodzaj spinki do włosów,
36) dawna rosyjska miara długości.

ROZWIĄZANIE NR 114

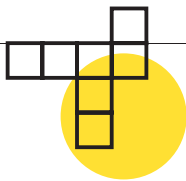
R	M	B	L	O	K	O	W	I	S	K	O	K	Z
O	K	A	P	I	D	D	K	N	I	O	B	E	
Z	K	B	O	M	B	A	W	G	O	R	E	Z	S
W	I	L	N	O	O	O	O	R	T	R	U	S	T
O	E	S	W	I	A	N	E	K	E	C	A		
D	U	R	S	Z	L	A	K	T	A	L	K	S	H
M	Z	I	R	Y	B	A	I	L	B				
M	I	E	L	O	N	K	A	P	O	D	W	O	Z
A	E	D								E	I	O	
B	R	A	M	K	A					R	A	K	A
A	R	I								F	L	D	
S	T	O	L	E	K					Ś	R	U	B
Z	N	R								Y	E	N	
T	E	I	N	A						K	O	R	K
A	A	T	A	N	E	C	Z	N	I	C	A	T	E

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

uderza z jasnego nieba	rzeka w Wenezueli	część uprząży alkaloid w opium	przychylność para dla męża	zbiór, komplet	wierszowana zagadka	bohater filmu „Matrix”	sejsmiczna fala	odmiana utworu muzycznego
konwersacja				ekspert od sztuki				
			chrust na podpałkę			pasza jak choroba		
policyjny szpaler			strój mecenasa	himalajski ssak znoj		odgłos rozmów		kamień ozdobny
przyrząd do mierzenia	pokład statku	legenda, podanie	mieszkaniec Kazania			gruba kość		
gra towarzyska z mydłem				... kul-szowa		ciężar ciała		
			antylopa z Afryki		Noc listopadowa			
morski drapieżnik stora				skaza moczowa		imię Hayworth, aktorki		

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

ROZWIĄZANIE: MEDIATOR.



HOROSKOP

- Wodnik (20.01 - 18.02)**
Czas ruszyć z miejsca. Horoskop dzienny zapowiada, że odważne decyzje przyniosą efekty.
- Ryby (19.02 - 20.03)**
Pośpiech Ci nie służy. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by dzielić ten czas z bliskimi.
- Baran (21.03 - 19.04)**
Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się dzielić swoimi marzeniami i spostrzeżeniami.
- Byk (20.04 - 20.05)**
Dom i bliscy dziś na pierwszym miejscu. Małe gesty ciepła będą miały ogromną moc.
- Bliznięta (21.05 - 21.06)**
Zabłyśniesz w towarzystwie, ale pamiętaj również o pokorze. Nie wszystko kręci się wokół Ciebie.
- Rak (22.06 - 22.07)**
Horoskop dzienny na środę radzi zatrzymać się na chwilę i pomyśleć, czego naprawdę Ci potrzeba.
- Lew (23.07 - 22.08)**
Czas na odważną decyzję. Horoskop dzienny zapowiada, że serce podpowie Ci, co robić.
- Panna (23.08 - 22.09)**
Horoskop na dziś podpowiada, by uważać, komu zwierzasz się ze swoich uczuć oraz tajemnic.
- Waga (23.09 - 22.10)**
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe doświadczenia poszerzą Twoje horyzonty.
- Skorpion (23.10 - 21.11)**
Dziś daj sobie luz. Horoskop radzi zadbać o zdrowie i nie zapominać, że odpoczynek też jest produktywny.
- Strzelec (22.11 - 21.12)**
Horoskop na dziś wróży, że Twoje pomysły zaskoczą wszystkich. Kreatywność to Twój największy atut.
- Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Daj sobie przestrzeń na emocje. Horoskop dzienny na środę mówi, że ktoś z bliskich potrzebuje wsparcia.

PIŁKA NOŻNA

Walka o Ligę Mistrzów. Lech za ciosem, Górnik o marzenia

Jacek Czaplewski

Wieczorem dowiemy się, czy oba polskie zespoły awansują do kolejnej, czyli 3. rundy eliminacji Ligi Mistrzów. Jedni i drudzy grają u siebie.

Najpierw na boisko wybiegną piłkarze Lecha. Drugie spotkanie z Aarhus wydaje się formalnością. W ubiegły wtorek mistrzowie Polski wygrali bowiem w Randers aż 4:1, grając większość czasu w przewadze liczebnej po czerwonej kartce dla bramkarza. Ten fakt wcale nie umniejsza jednak sukcesu. Kolejoraz grał dobrze i potwierdził już na starcie, że jest w wysokiej formie.

W sobotę na inaugurację PKO Ekstraklasy trener Niels Frederiksen wcale nie oszczędzał czołowych piłkarzy. Przeciw Cracovii (0:0) w wyjściowym składzie powtórzyło się osiem nazwisk. Z ławki weszli trzej pozostali. Bramki wprawdzie nie padły, ale duński szkoleniowiec apelował, by samego występu nie oceniać katastroficznie. – Trochę zabrakło nam szczęścia – stwierdził skrzydłowy Leo Bengtsson.

Wśród kibiców Lecha wiara w awans do Ligi Mistrzów nie ustaje. Świadczy o tym liczba sprzedanych biletów. Choć rewanż z Aarhus jest formalnością, to i tak sprzedała się już większość z 39 tys. biletów. Lech wystąpi w optymalnym składzie. We wtorek do treningów wrócił Pablo Rodriguez. Hiszpan musiał na chwilę wybyć do Hiszpanii, by załatwić kwestie paszportowe.

Rewanż przy Bułgarskiej obejrzymy od godz. 19.00 w TVP Sport. Widowisko skomentują Mateusz Borecki i Grzegorz Mielcarski. Ciekawe, piłkarze Aarhus podobnie jak Lech przystąpią do niego poligowym remi-



Lech Poznań wystąpi w optymalnym składzie. Nie zabraknie na murawie szwedzkiego napastnika - Patrika Wålemara

sie. Przed domową porażką z Broendby, któremu prowadzenie dał reprezentant Polski Bartosz Slisz, uratował ich w końcówce gol Kristiana Arnstada z rzutu karnego. Norweg tydzień temu trafił także Poznaniaków. Nie można wykluczyć, że po tym dwumeczu skrzydłowy wyceniany na 6 mln euro opuści zespół. W czerwcu media informowały bowiem o zainteresowaniu ze strony portugalskiego Sportingu Lizbona. W Lechu bliski odejścia jest z kolei rezerwowo ostatnio bramkarz Bartosz Mrozek – do amerykańskiej MLS lub ligi tureckiej.

Zanim to jednak wszystko nastąpi, to emocje sięgną zenitu na wypełnionym stadionie przy Roosevelta w Zabrzu. Ponad 25 tys. kibiców chce ponieść Górnik do sensacyjnego wyeliminowania tureckiego Fenerbahce. Pierwszy gwizdek wybrzmi o godz. 20.00. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi kanał Super Polsat,

w którym usłyszymy głosy Bożydara Iwanowa i Macieja Żurawskiego.

Górnik w Stambule schował się za podwójną gardą. Celowo, żeby mieć realne szanse w rewanżu. Przegrał minimalnie, po голу strzelonym bezpośrednio z rzutu wolnego. – Nie jesteśmy przed szansą – zapewnia przed sądną środą właściciel klubu, Lukas Podolski.

W Górniku nastroje są bojowe. Zespół dokonał już jednej remontady, czyli odwrócenia wyniku. W sobotę u siebie na inaugurację ligi pokonał Śląsk Wrocław (2:1). – Jesteśmy świadomi, że będzie ciężko, ale mamy swój plan – zapewnił kapitan Erik Janża. – Czuję wiarę w zespole. Musimy zagrać odważnie. Kluczem będzie nie stracić bramki jako pierwszych. Nie mamy nic do stracenia. Przeczuję jednak, że ten mecz okaże się jeszcze trudniejszy. Wszyscy muszą zagrać najlepiej jak potrafią – wyznał trener Michał Gasparik.

LEKKOATLETYKA

Rodzina Bukowieckich z medalami i czekami. Odliczamy czas do ME

Paweł Wiśniewski

Przed nami najważniejsza impreza lekkoatletyczna sezonu 2026 – mistrzostwa Europy. Tym razem gospodarzem zawodów, które odbędą się w dniach 10-16 sierpnia, będzie „Alexander Stadium” w angielskim Birmingham.

W miniony weekend na białostockim stadionie im. Wojciecha Nowickiego na Zwierzyńcu ponad 600 zawodników i zawodniczek rywalizowało o medale 102. mistrzostw Polski.

Co ciekawe, według punktacji World Athletics tegoroczny czempionat Polski stał na najwyższym poziomie w historii, jeśli chodzi o lata nieolimpijskie: wyżej wyceniono jedynie zawody z lat 2024, 2012 i 2021...

Punktacja World Athletics uwzględnia wyniki czołowej „piątki” z 24 najlepszych konkurencji oraz 24 inne rezultaty.

Nasi zawodnicy uzyskali lepsze wyniki niż na przykład lekkoatleci z Indii, Kanady, RPA, Szwecji, Szwajcarii, Finlandii, Holandii, Jamajki, Czech, Etiopii, Grecji, Belgii, Norwegii, Turcji, Węgier, Portugalii, Korei Płd., Ukrainy, Irlandii, Meksyku, Nigerii, Słowenii, Chorwacji, Maroka czy Austrii.

Lepiej niż mistrzostwa Polski wypadły natomiast imprezy w USA, Francji, W. Brytanii, Niemczech, Japonii, Rosji, Australii, Włoszech, Hiszpanii, Brazylii i Kenii.

Nagrody finansowe za najlepsze wyniki MP otrzymali:

Kobiety

– 1205 pkt.: Natalia Bukowiecka (400 m – 50,02 s) i 10 000 złotych;

– 1194 pkt.: Pia Skrzyszowska (100 m pł. – 12,70 s) i 8000 złotych;
– 1191 pkt.: Ewa Swoboda (100 m – 11,05 s) i 6000 złotych;
– 1181 pkt.: Klaudia Kazimierska (800 m – 1:58,97) i 4000 złotych;
– 1165 pkt.: Kinga Królik (3000 m z przeszkod. – 9:31,51) i 1000 złotych;
– 1165 pkt.: Anna Gryc (400 m pł. – 55,24 s) i 1000 złotych.

Mężczyźni

– 1188 pkt.: Paweł Fajdek (młot – 79,03 m) i 10 000 złotych;
– 1186 pkt.: Jakub Szymański (110 m pł. – 13,43 s) i 8000 złotych;
– 1174 pkt.: Bartosz Kitliński (800 m – 1:44,97) i 6000 złotych;
– 1169 pkt.: Filip Ostrowski (800 m – 1:45,16) i 4000 złotych;
– 1162 pkt.: Konrad Bukowiecki (kula – 20,68 m) i 2000 złotych.

Waższeściu konkurencjach ustanowiono nowe rekordy mistrzostw Polski:

– Bartosz Kitliński (800 m) 1:44,97;
– Natalia Bukowiecka (400 m) 50,02 s;
– Klaudia Kazimierska (800 m) 1:58,97;
– Klaudia Kazimierska (1500 m) 4:06,88;
– Katarzyna Zdziebło (chód 10 000 metrów) 42:56,69;
– sztafeta 4 x 100 metrów kobiet (AZS UMCS Lublin: Joanna Fus, Wiktoria Gajosz, Emilia Wójtowicz i Małgorzata Pojęta) 44,08 s.

Paweł Fajdek zdobył 18. medal mistrzostw Polski (w tym 9. złoty) i goni swojego trenera Szymona Ziółkowskiego, który ma w dorobku 20 medali, w tym 14 złotych.

TENIS

Znamy plany Igi Świątek. Milion dolarów czeka na parę polsko-norweską

Paweł Wiśniewski

Ubiegłoroczni finaliści – Iga Świątek i Norweg Casper Ruud – zgłosili się także do tegorocznej edycji miksta w wielkoszlemowym turnieju tenisowym US Open.

Rywalizacja na kortach twardych „USTA Billie Jean King National Tennis Center” we Flushing Meadows

Corona Park w nowojorskiej dzielnicy Queens odbędzie się w dniach 25-26 sierpnia, jeszcze przed rozpoczęciem zmagani w singlu.

Wstępną listę zainteresowanych grą 16 par otwierają liderka kobiecego rankingu Białorusinka Aryna Sabalenka i 24-krotny triumfator turniejów Wielkiego Szlema Serb Novak Djoković.

W ubiegłorocznym finale Sara Errani i Andrea Vavassori pokonali Iggę

Świątek i Caspera Ruuda 6:3, 6:7, 10-6. Włosi, najlepsi także w 2024 roku, grali przed rokiem dzięki „dzikiej karcie” i tak będzie również w nadchodzącej edycji US Open.

Od ubiegłego roku turniej mikstów odbywa się według zmienionych zasad w dwa dni, z nagrodą główną 1 000 000 dolarów.

Świątek zgłosiła się do turnieju WTA 1000 w Toronto, który rozpocznie się 2 sierpnia.



Rywalizacja mikstów odbywa się na dwóch największych arenach US Open: „Arthur Ashe Stadium” i „Louis Armstrong Stadium”

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Plusów w grze Jagi było sporo, ale jest też co poprawiać

Inauguracja PKO Ekstraklasy stała pod znakiem zaciętych spotkań i tym cenniejsza jest, że Jagiellonia pokonała 1:0 Koronę Kielce.

Wojciech Konończuk

W premierowej serii gier tylko jedno spotkanie zakończyło się zwycięstwem różnicą dwóch goli - Zagłębie Lubin wygrało 2:0 z Piastem Gliwice. W pozostałych decydowało jedno trafienie lub padały remisy. Za wcześnie na daleko idące wnioski, ale zanoszą się na pełną zaciętych potyczek kampanię, w której każde zwycięstwo trzeba będzie rywalom wydrzeć.

W tym kontekście wygrana Jagi z Koroną jest bardzo cenna szczególnie, że trener Kielczan Jacek Zieliński zapowiadał walkę swojej drużyny o czołową szóstkę PKO Ekstraklasy. I rzeczywiście, goście ze stolicy województwa świętokrzyskiego pokazali na Chorten Arenie, że są rywalem groźnym, niewygodnym, który był bliski wywiezienia z Białegostoku remisu.

- To nie jest łatwy teren, a Jagiellonia to bardzo dobra drużyna, ale myślę, że nie zasłużyliśmy na porażkę. W tym jednym momencie Jagiellonia miała więcej szczęścia i to ona zdobyła bramkę, była skuteczniejsza i musimy obejść się bez punktów - komentuje w klubowych mediach zawodnik Korony Ariel Mosór.

Jakkolwiek Jagiellonia nie rozegrała z Koroną wielkiego meczu, to w jej grze było sporo pozytywnych. Przed wszystkim rywale oddali za ledwie jeden i to niezbyt groźny



Nik Prelec premierowy występ w barwach Jagiellonii okraszył golem i może swój występ w starciu z Koroną zaliczyć na duży plus

celny strzał na bramkę Sławomira Abramowicza, co dobrze świadczy o grze obronnej Żółto-Czerwonych.

Sporo ożywienia wnieśli rezerwowi. Decydujący gol był dziełem duetu Sergio Lozano (asysta) i Nik Prelec, który debiut w barwach Dumy Podlasia okraszył golem na wagę zwycięstwa. Obiecując wypadł Rodrigo Conceicao, a trener Adrian Siemieniec powinien mieć dużo pożytku z dobrze wyszkolonego technicznie i uniwersalnego Portugalczyka.

Na plus była bez wątpienia frekwencja. Sprzedano wszystkie bilety, a prawie 19 tysięcy widzów na trybunach Chorten Areny w okresie wakacyjnym robi wrażenie.

Minusem w grze Jagi było zbyt wolne długimi momentami tempo rozgrywania akcji i proste straty. Trzeba to poprawić, bo przed Żółto-Czerwonymi dwa trudne wyzwania. Najpierw wyjazd do Motoru Lublin (31 lipca), a potem domowe starcie w kwalifikacjach Ligi Europy ze szkockim Rangers FC (6 sierpnia).

● **Zagłębie Lubin zostało pierwszym liderem ekstraklasy.** W ostatnim meczu pierwszej kolejki Ekstraklasy BP PKO Zagłębie Lubin pokonało Piast Gliwice 2:0. Bramki zdobyli: Jakub Sypek w 72 min., Marcel Reguła w 86 min.

TENIS STOŁOWY

Czwarte mistrzostwa Europy tenisistki stołowej Dojlid w Mistrzotwach Europy

Mariusz Klimaszewski, opr.

Karolina Hołda po raz czwarty wystąpiła w mistrzostwach Europy w tenisie stołowym. Tym razem startowała w portugalskim Gondomar.

Karolina Hołda ma już w swoim dorobku medale mistrzostw Europy - srebro wywalczone z drużyną kadetek w Belgradzie (2022) oraz brąz zdobyty w rywalizacji junierek w Malmö (2024). Tegoroczny czempionat był jej czwartym startem w mistrzostwach Europy.

Pierwszą częścią mistrzostw był turniej drużynowy. Karolina Hołda, jako jedna z najbardziej doświadczonych reprezentantek Polski, wystąpiła we wszystkich spotkaniach Biało-Czerwonych.

Polki rozpoczęły zmagania od pewnego zwycięstwa 3:0 nad Włochami. Hołda zdobyła punkt dla reprezentacji, pokonując Francescę Seu 3:1.

W drugim meczu rywalkami Polek były Niemki. Hołda była bardzo blisko zwycięstwa z Loreną Morsch, prowadząc już 2:0 w setach. Ostatecznie rywalka odwróciła losy pojedynku, a reprezentacja Polski przegrała całe spotkanie 1:3.

Na zakończenie fazy grupowej Polki wygrały 3:1, choć Hołda ponownie nie wykorzystała prowadzenia 2:0 i musiała uznać wyższość swojej przeciwniczki.

W 1/16 finału liderka pierwszoligowych Dojlid wróciła na zwycię-



Karolina Hołda najlepszy wynik osiągnęła w drużynie docierając do ćwierćfinału ME

skie tory, a reprezentacja Polski pewnie zwyciężyła 3:0 i awansowała do ćwierćfinału. Tam Biało-Czerwone stoczyły niezwykle wyrównany pojedynek z Rumunkami. Mecz zakończył się minimalną porażką 2:3.

Po zakończeniu turnieju drużynowego rozpoczęły się zmagania indywidualne. W grze pojedynczej Karolina Hołda zakończyła udział na etapie 1/32 finału, przegrywając z Rosjanką Essenią Shirokovą.

W debiucie występowała w parze z Elinorą Davidov. Duet dotarł do 1/16 finału. Dobrym wynikiem Hołda osiągnęła w grze mieszanej. Wspólnie z Janem Mrugałą awansowała do 1/16 finału, odnosząc po drodze trzy zwycięstwa.

KOSZYKÓWKA

Cezary Zabrocki nowym koszykarzem Żubrów

Mariusz Klimaszewski

Żubry Białystok mają kolejnego, nowego koszykarza. Do Białegostoku znad morza przeprowadza się Cezary Zabrocki młodzieżowy reprezentant Polski

20-letni Cezary Zabrocki w minionym sezonie zagrał ma dwóch poziomach rozgrywkowych: PLK w Energa Czarni Słupsk i w drugiej lidze w Port Gdynia GAK. W Gdyni miał średnią 17,6 pkt, 5,5 asysty i 34

procent skuteczności w rzutach za 3 punkty na mecz.

20 latek mierzy 187 cm i był reprezentantem Polski drużyn U-15, U-17 i U-19. W sezonie 2024/25 Cezary Zabrocki występował w I lidze w drużynie Decca Pelplin.

Poznaliśmy już skład grupy II ligi, w której występują nasza dwa koszykarskie kluby z Białegostoku i Bielska Podlaskiego.

Oto skład II ligi: AZS AWF Warszawa, AZS Politechnika Warszawska, Dzik II Warszawa, HydroTruck Radom, Tur Basket Bielsk Podlaski,

Książak Łowicz, Lublinianka KUL Lublin, ŁKS II Politechnika Łódzka, PKK 99 Pabianice, Profbud Legia II Warszawa, RJ House Legion Legionowo, Rysie Sochaczew, Sokół Ostrow Mazowiecka, Roś Pisz, Znicz Basket Pruszków, Żubry Białystok.

Kadra Żubrów Białystok

Rozgrywający: Marcin Kowalczyk (190 cm), Karol Kutta (182 cm). **Rzucający:** Mateusz Czempiel (190 cm), Jakub Zalewski (184 cm), Cezary Zabrocki (187). **Skrzydłowy:** Marcel Kapuściński (202 cm), Mikołaj Jamiołkowski (204 cm), Przemysław Kociszewski (203 cm), Daniel Dawdo (197 cm), Kacper Mąkowski (196 cm), Maciej Kurzyński (192 cm).



Cezary Zabrocki jest jedenastym zakontraktowanym koszykarzem Żubrów Białystok w nowym sezonie

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026



Akcja Mistrzowie Fotografii 2026 dobiegła końca. Przez wiele tygodni miłośnicy fotografii z całej Polski prezentowali wybrane przez siebie kadry, walcząc o uznanie naszych Czytelników i Internautów, a także o tytuły oraz nagrody. W ogólnopolskim finale wyłoniliśmy laureatów w skali całego kraju, a na zdobywcę nagrody głównej czekała wyjątkowa fotograficzna wyprawa do Andaluzji w Hiszpanii! Plebiscyt był doskonałą okazją do zaprezentowania swojego talentu szerokiemu gronu odbiorców i znalezienia się w gronie najpopularniejszych w Polsce osób robiących zdjęcia. I tak Fotografką Roku Polski została Sylwia Zelek, drugie miejsce w kraju zajęła Kamila Osińska, a trzecie - Ewelina Redlicka.

Jeszcze przed ogólnopolskim finałem poznaliśmy laureatów z naszego województwa - i to właśnie ich przedstawiamy dziś bliżej w dodatku, który trzymają Państwo w dłoniach.

Mistrzowie Fotografii po raz kolejny pokazali, że aparat to tylko narzędzie, bo w fotografii najważniejsze jest spojrzenie człowieka. Liczą się jego wrażliwość, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania tego, co dla innych bywa niewidoczne. Każde zgłoszone zdjęcie było osobną historią, a każda z tych historii przypominała nam - i wciąż przypomina - że fotografia ma niezwykłą moc. Potrafi zatrzymywać czas i pozwala do niego wracać. To właśnie dlatego robimy zdjęcia - by ocalić wspomnienia, emocje i miejsca, które są dla nas ważne. Tegoroczna edycja Mistrzów Fotografii przypominała nam również, że za każdym kadrem stoi człowiek - ze swoją własną historią, wrażliwością i sposobem patrzenia na świat. Historie uczestników akcji, które opisywaliśmy na łamach naszych gazet i serwisów internetowych, były równie ważne jak same fotografie. To one nadawały zdjęciom dodatkowy wymiar i pozwalały lepiej poznać ludzi, którzy stanęli po drugiej stronie obiektywu.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za podzielenie się swoim spojrzeniem na świat - i gratulujemy laureatom wygranej.

1. miejsce w województwie:
Mariusz Krasnodębski,
Białystok

FOTOGRAF ROKU I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

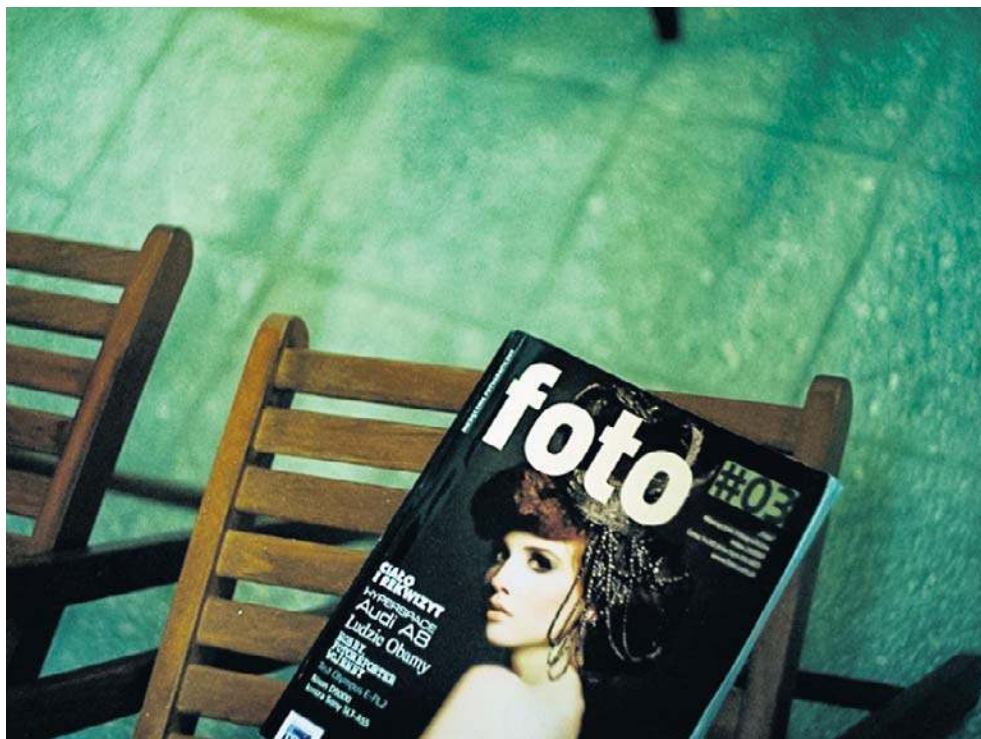
Dzięki zdjęciom można mówić wszystko, na każdy temat

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Dla Mariusza Krasnodębskiego fotografia to coś znacznie więcej niż hobby, to sposób opowiadania historii, zatrzymywania ulotnych chwil i dostrzegania piękna.

Skąd wzięła się Jego pasja do fotografii? Czy to zasługa jakiejś osoby, sytuacji, chęci uchwycenia chwili z życia rodziny, a może jeszcze czegoś innego?

- Fotografia to ciekawe hobby, które otwiera wiele drzwi, możliwości. Od najmłodszych lat fascynowało mnie, jak przy pomocy obrazu można opowiedzieć historię. Przy pomocy zdjęć powiedzieć można wszystko i na każdy temat - odpowiada nasz zwycięzca. Z biegiem lat pasja przerodziła się w sposób na wyrażanie emocji i dostrzeganie piękna w codziennych, często pozornie zwy-



FOT. MARIUSZ KRASNODĘBSKI

czajnych chwilach. To właśnie chęć zatrzymywania takich momentów sprawia, że za każdym razem Mariusz Krasnodębski sięga po aparat

z niezmiennym entuzjazmem.

Podkreśla, że w fotografii ceni minimalizm. - Nawet najmniejszy szczegół może

opowiedzieć wielką historię - dodaje. Jego zdjęcia pokazują, że nie zawsze potrzeba spektakularnych miejsc czy wydarzeń, by stworzyć wyją-

kowy kadr. Ważniejsza jest uważność, cierpliwość i umiejętność dostrzegania tego, co dla wielu pozostaje niezauważone. Każda kolejna sesja jest dla niego okazją do rozwijania warsztatu i poszukiwania nowych inspiracji. Każde zdjęcie powinno nie tylko przyciągać wzrok, ale również wywoływać emocje i skłaniać do zatrzymania się na chwilę. Bo najlepsze kadry powstają wtedy, gdy uda się uchwycić autentyczność chwili, bez zbędnego pozowania i sztuczności.

Gdyby miał opowiedzieć o sobie za pomocą jednej tematyki zdjęcia, jaka najlepiej oddawałaby charakter, pasję lub Jego sposób patrzenia na świat? Czy byłaby to przyroda, a może rodzina, miasto, twarze, zwierzęta? - Fotografuję codzienność z perspektywy najmniej zauważanych przez nas rzeczy. Rzeczy, których nikt nie docenia, a to one tworzą

piękno - odpowiada Mariusz Krasnodębski. Bo zatrzymanie się w codziennym pędzie i chwycenie za aparat uświadamia, ile piękna kryje się wokół. Właśnie takie kadry najlepiej oddają Jego sposób patrzenia na świat i sprawiają, że fotografia staje się opowieścią o codziennym życiu. Zapytaliśmy Fotografa Roku także o to, czy przygoda z aparatem zmieniła Jego sposób patrzenia na świat. Czy czegoś Go nauczyła? - Fotografia to rodzaj pamięci. Pojedynczy kadr cofa nas w czasie - mówi laureat. To pokazuje, czym tak naprawdę jest dla Niego robienie zdjęć, to swoisty zapis chwil, które szybko przemijają i do których można potem wracać bez końca.

Udział i finalnie zwycięstwo w plebiscycie okazało się dla pana Mariusza powodem do radości i dumy. Podkreśla, że jest to dla Niego wielki zaszczyt.

FOTOGRAF ROKU II MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Bo warto cierpliwie obserwować świat

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Każda chwila może stać się warta zapamiętania, trzeba tylko umieć ją zatrzymać w kadrze - przekonuje zdobywca drugiego miejsca w plebiscycie Mistrzowie Fotografii, Dariusz Tomulewicz.

- Najbardziej lubię fotografować duże leśne zwierzęta, takie jak żubry i łosie - robią wrażenie swoją majestatyczną postawą i... czasem trzeba się mocno ukryć, żeby ich nie spłoszyć. Z ptaków najbardziej fascynują mnie zimorodek, dudek i puszczyk - małe, kolorowe i pełne charakteru, a każde spotkanie z nimi to prawdziwa nagroda za cierpliwość - wyznaje laureat. I właśnie zdjęcia o takiej tematyce pan Dariusz postanowił przedstawić Czytelnikom w trakcie trwania plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Seria zdjęć przedstawiająca żubry o zachodzie słońca to swoista opowieść o pięknie



ARCHIWUM WŁASNE DARIUSZ TOMULEWICZ

natury. Zdaniem naszej laureata najlepiej pokazują one piękno i spokój Puszczy Knyszynskiej. Majestatyczne zwierzęta w ciepłym świetle tworzą wyjątkowy, niepowtarzalny obraz natury. - To kadr uchwyciony w krótkiej, ulotnej chwili - bez ingerencji człowieka. Ma dla mnie wartość, bo pokazuje dziką przyrodę w jej najbardziej autentycznej formie - przekonuje Dariusz Tomulewicz. Fotografia zdecydowanie zmieniła Jego spojrzenie na otaczający świat. Patrzy na rze-

czywistość uważniej i docenia piękno w małych rzeczach.

Zdobywca tytułu w plebiscycie Mistrzowie Fotografii to wyjątkowe wyróżnienie. Jakie emocje towarzyszyły Mu po ogłoszeniu wyników? Co oznacza ta nagroda? Jest dla Niego potwierdzeniem, że warto cierpliwie obserwować świat i szukać w nim wyjątkowych momentów: - To także zachęta do dalszego rozwijania pasji fotograficznej i uchwytowania piękna natury.

FOTOGRAF ROKU III MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Kocham przyrodę, ciszę i spokój - mówi

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Miłość do przyrody, cierpliwość i umiejętność dostrzegania piękna tam, gdzie inni przechodzą obojętnie - to właśnie one stoją za fotograficzną pasją pana Sławomira.

Laureat plebiscytu Mistrzowie Fotografii przyznaje, że największą inspiracją są dla Niego dzikie zwierzęta i natura, a najlepsze kadry często wymagają wielu godzin uważnej obserwacji.

Skąd wzięła się Jego pasja do fotografii? Czy to zasługa jakiejś osoby, sytuacji, chęci uchwycenia chwili z życia rodziny, a może jeszcze czegoś innego? Okazuje się, że wszystko zaczęło się od zachwyty naturą. - Zapisuję piękno przyrody, otaczających nas ptaków i zwierząt - odpowiada Sławomir Cetra. Zdjęcie, które szczególnie zapadło naszemu laureatowi w pamięć, wykonał w puszczy i przedstawiało ono wilki.



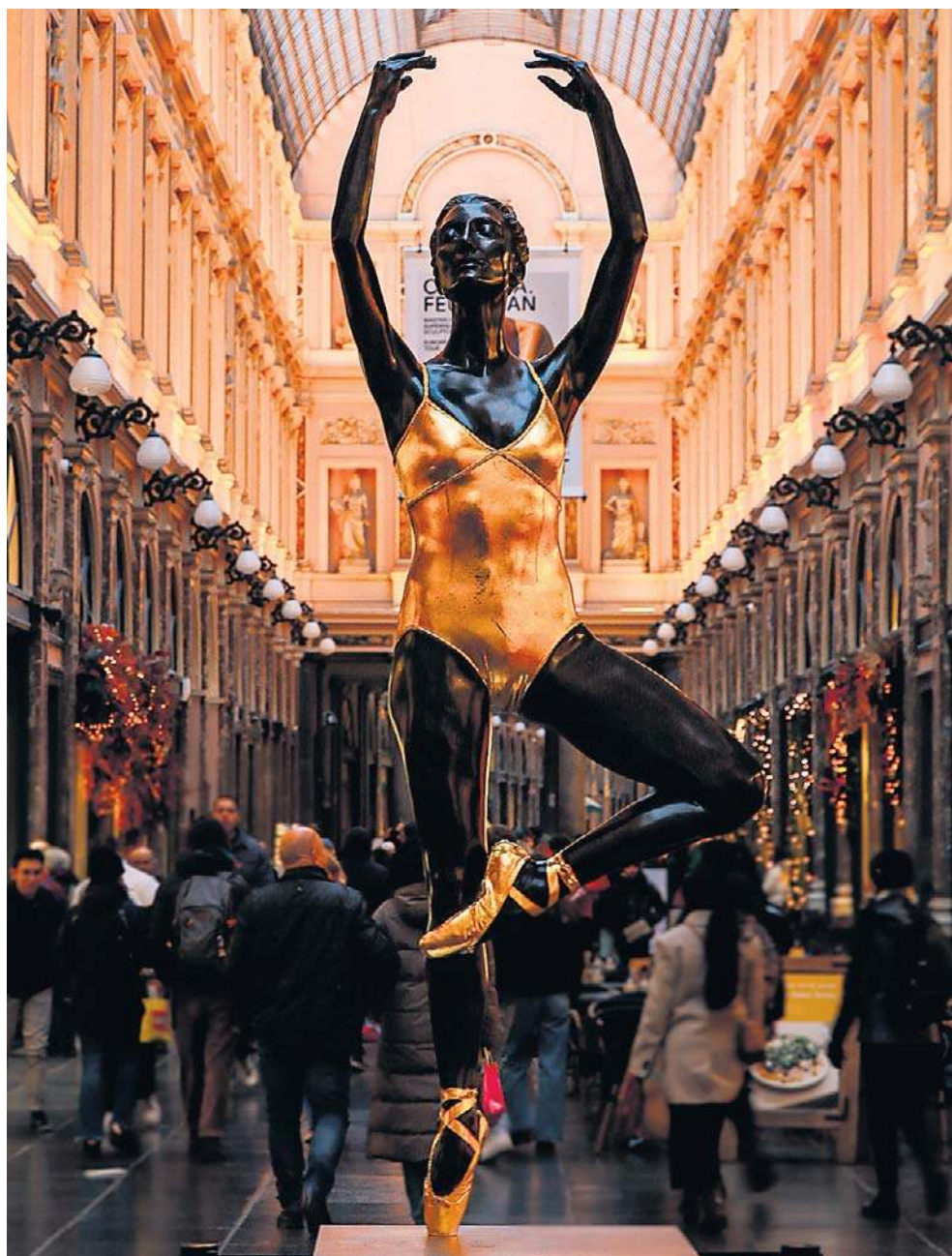
FOT. SŁAWOMIR CETRA

Pan Sławomir podkreśla, że fotografia jest dla Niego przede wszystkim odskocznią od dnia codziennego. Zdjęcia są oderwaniem od rutyny i chwilą, w której może zwolnić, zatrzymać się i przyjrzeć naturze głębiej, z bliska. To także swego rodzaju nauka cierpliwości. Sławomir Cetra wyznaje bowiem, że zdjęcie, które zgłosił do plebiscytu Mistrzowie Fotografii, było wynikiem właśnie wielogodzinnej obserwacji zwierząt. Dla czego jest ono tak wyjątkowe?

- Godziny obserwacji warto pokazać, zapisać dla potomnych - mówi laureat. Dziś przyznaje, że cieszy Go nominacja i to, że Jego zdjęcia podobają się innym.

Zapytany o to, czy fotografia sprawiła, że inaczej patrzy na otaczający świat, mówi, że pomogła Mu bardziej świadomie i uważnie dostrzegać to, co naturalne i piękne. - Niebo jest błękitne a trawa zielona, ja to widzę - podkreśla i dodaje: - Kocham przyrodę, ciszę i spokój.

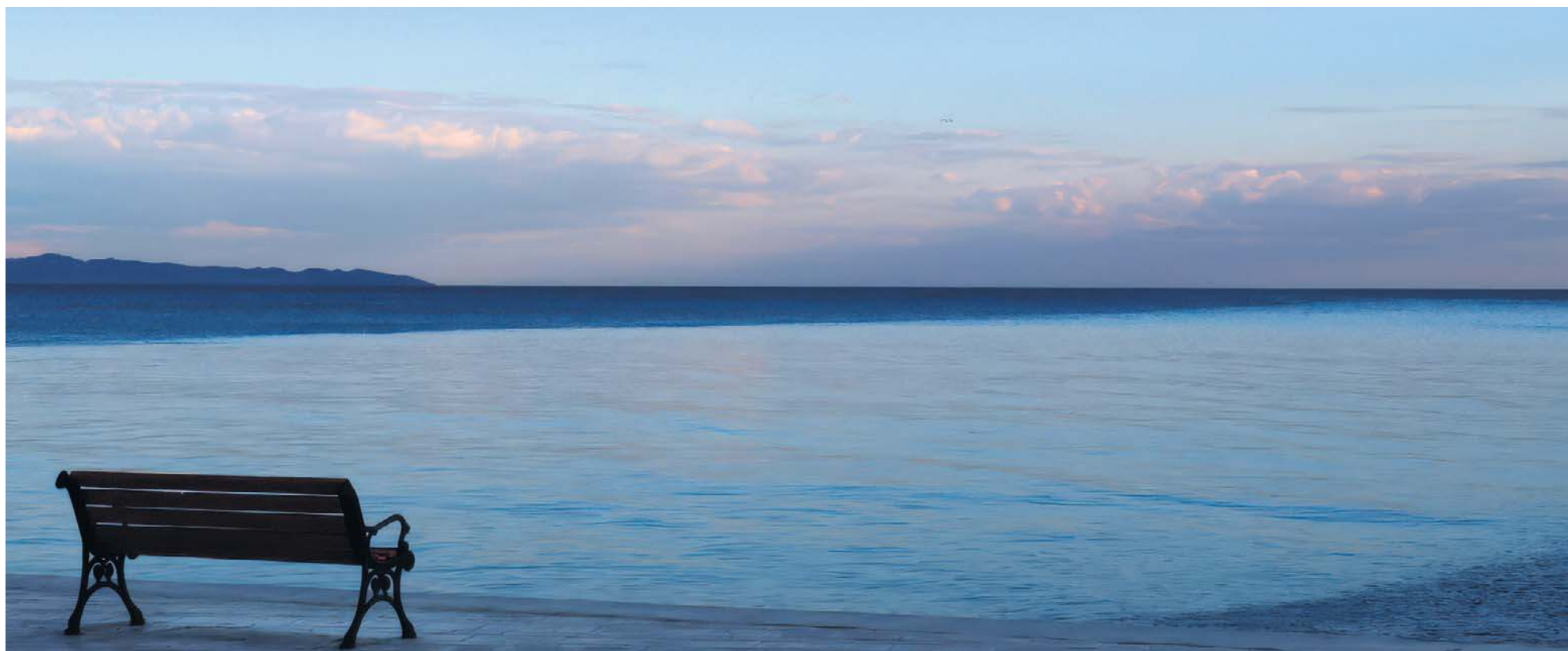
MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Aleksandra Jankowska
powiat augustowski



Elżbieta Kościewicz
powiat białostocki



Aleksandra Mioduszewska
powiat zambrowski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Barbara Kamińska
powiat bielski



Ewelina Góralczyk
powiat kolneński i powiat łomżyński



Jolanta Stefanowicz
powiat sejneński i powiat suwalski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Urszula Kondracka
Suwałki



Mariusz Krasnodębski
Białystok

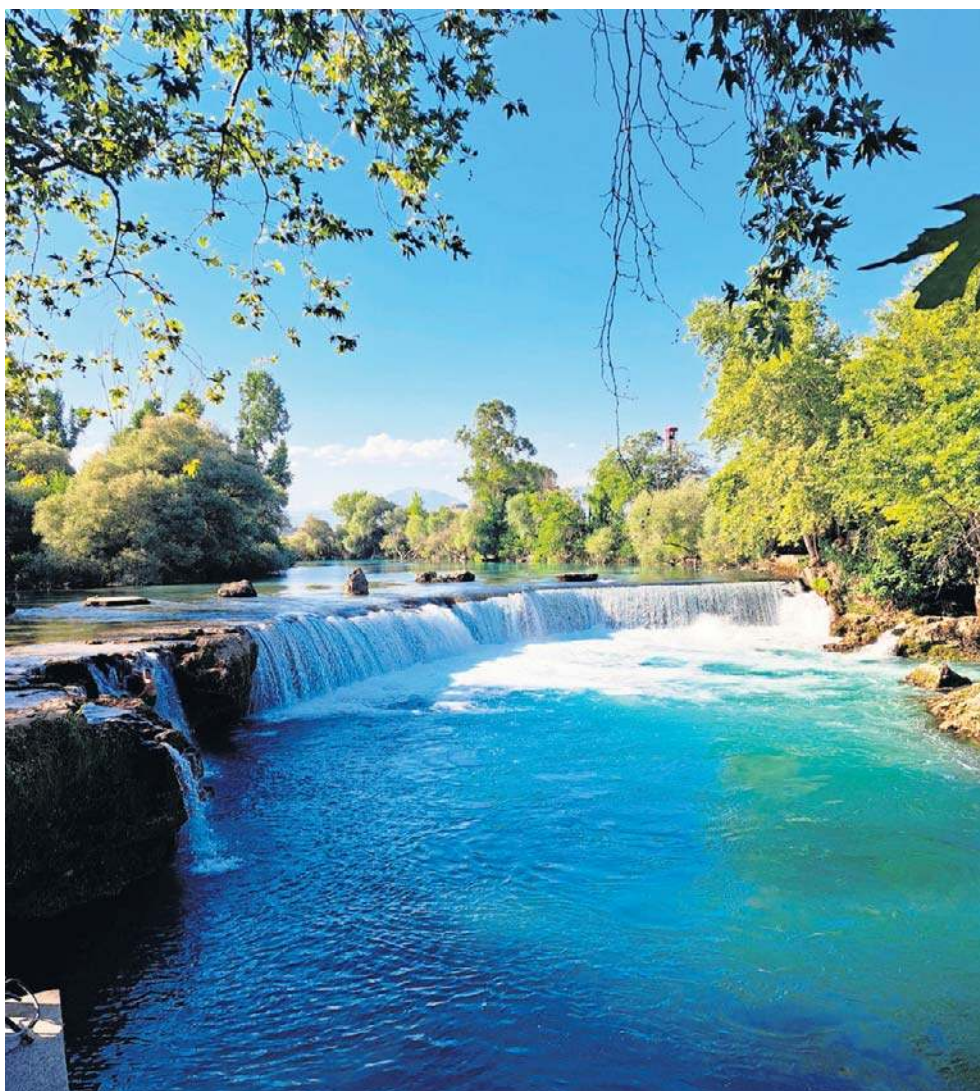


Dariusz Tomulewicz
powiat sokólski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Sławomir Cetra
powiat hajnowski



Marta Grabowska
powiat grajewski



Monika Nowicka
powiat siemiatycki

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Krzysztof Radgowski
Łomża



Wiktoria Marciniak
powiat wysokomazowiecki



Teresa Mankiewicz
powiat moniecki

Podróż zaczyna się od Twojej strony

stronapodrozy.pl

