

magazyn REJSY *razem z dodatkami*

Ukazała się właśnie książka o historii I Liceum Ogólnokształcącego w Gdańsku

● Publikacja obejmuje lata 1945-1989. Rozmawiamy z jej autorem, dr. Janem Hlebowiczem

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów



Dziennik Bałtycki

80
LAT

Piątek
24.10.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 248 (24 609) // Rok 80
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

**Czas wędrujących
dusz.** Tradycje nocy
zadusznej
na Kaszubach
str. 8-9



**Czy można
pracować krócej,
ale wydajniej?**
Przekonamy się...
str. 12-14

**Palestyna będzie
wolna – mówi
z przekonaniem
Hani Hraish**
str. 18-19



Magazyn Puls

**Biedronka musi
zapłacić**
mobbingowanej
kasjerce za wyzwiska
i szykany
str. 26-27

ROZMOWA

**Anna Maria Dyner
o propagandzie**

Chodzi o to, by wywołać strach, który
sparaliżuje – mówi analityczka Polskiego
Instytutu Spraw Międzynarodowych
Czytaj str. 30-31

FELIETON NA FALI

**Nic się nie zmieniło
z aborcją**

Tak, ale wszyscy dobrze wiemy, że
gniew i frustrację najlepiej wyrażają
soczyste wulgaryzmy
Czytaj str. 2

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



ROZMOWA Z PIOTREM PAWLAKIEM NIE TYLKO O GRANIU CHOPINA

I tak jestem szczęśliwy



Pianista, matematyk, uczestnik tegorocznego Konkursu Chopinowskiego.
W rozmowie z nami Piotr Pawlak opowiada o fascynacji wielkim kompozytorem
i codzienności uczestnika jednego z najtrudniejszych konkursów świata **str. 4-6**

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011415655

ORLEN STREFA MELOMANA W GDAŃSKU

Tu obejrzelśmy finały Konkursu Chopinowskiego na żywo! Gdańska ORLEN Strefa Melomana była wyjątkową okazją ku temu, by chłonąć muzykę klasyczną w wyjątkowym i specjalnie przygotowanym ku temu miejscu. Okazją do doświadczenia dźwięków Fryderyka Chopina w niezwykłym środowisku, wśród uczestników, którzy pomagają w pełnym odczuwaniu tej wspólnoty.

Czytaj na stronie 7

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA ● Będzie się działo, czyli premiery i zapowiedzi	PONIEDZIAŁEK ● Najważniejsze informacje sportowe z weekendu	WTOREK ● Strefa biznesu – informacje i analizy gospodarcze	ŚRODA ● Porady zdrowotne – medycyna, psychologia	CZWARTEK ● Coś dla miłośników historii kryminalnych...	PIĄTEK ● Cotygodniowe wydanie magazynu Puls
---	---	--	--	--	---

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 58 728 08 17 lub prenumerata@prasa.gda.pl, prenumerata@dziennikbaltycki.pl

“Wypier....ć!” – takie słowo widniało na transparencie, które pięć lat temu niosły aktywistki Strajku Kobiet, po skandalicznym wyroku Trybunału Julii Przyłębskiej w sprawie aborcji. Wulgarnie? Mocne? Tak, ale wszyscy dobrze wiemy, że gniew i frustrację najlepiej wyrażają soczyste wulgaryzmy. A gniew i frustracja były wtedy olbrzymie!

PiS naruszyło istniejący przez 27 lat tzw. “kompromis aborcyjny” i zrobiło to na dodatek w środku pandemii licząc na to, że covidowe obostrzenia powstrzymają fale protestu. Efekt był odwrotny, gniew był jeszcze większy. To wtedy do powszechnego obiegu trafiła przyspiewka na osiem gwiazdek, a protesty ogarnęły cały kraj. I były to największe protesty w najnowszej historii Polski. Trwały bezustannie przez trzy miesiące i objęły nie tylko duże miasta, ale również małe miasteczka jak 10-tysięczny Sztum czy Dzierżgoń. To nie był tylko protest wielkomiejskich feministek, na manifestacjach obecny był cały przekrój społeczeństwa – młode fryzjerki, studentki, emerytki, ale także wielu mężczyzn wspierających swoje żony i partnerki.

Wszyscy pamiętamy te hasła wypisywane na kartonach – niektóre bardzo ostre, a niektóre niezwykle dowcipne i inteligentne.

Dla wielu młodych osób było to również doświadczenie pokoleniowe, jak dla ich rodziców i dziadków zryw “Solidarności”. Brali udział w potężnych protestach,

FELIETON
NA FALI

Maciej Sandecki,
redaktor naczelny
„Dziennika Bałtyckiego”



NIC SIĘ NIE ZMIENIŁO Z ABORCJĄ, GNIEW POZOSTAŁ

a jednocześnie stanęli naprzeciw maszyny państwa.

Jarosław Kaczyński wygłosił w telewizji orędzie do złudzenia przypominające wystąpienie Jaruzelskiego z 13 grudnia 1981 roku, w którym nawoływał do obrony kościołów. Tysiące policjantów broniło jego domu na Żoliborzu przed gniewem protestujących, policja przyskała gazem pieprzowym w twarz posłankom opozycji, a tysiące młodych kobiet w całym kraju było potem nękanych wezwaniami na komisariaty za drobne wykroczenia – wulgaryzmy, czy chodzenie po trawniku. Zobaczyliśmy też tajniaków, którzy pałkami teleskopowymi próbowali rozganiać manifestacje, policjantów, którzy wlekli młode kobiety po chodnikach lub łamali im ręce. To wtedy też PiS

weszło w sojusz z bojówkarzami Roberta Bąkiewicza, którzy stworzyli patrole, mające bronić kościołów.

Jak policzyła jedna z pracowni sondażowych, w protestach przez te kilka miesięcy wzięło udział kilka milionów ludzi, a drugie tyle wspierało je – trąbiąc klaksonami czy wyrażając poparcie w inny sposób. Poparcie dla PiS spadło wówczas o 10 punktów procentowych i nigdy już nie wróciło do poziomów 40-procentowych.

Nie ulega dla mnie wątpliwości, że to tamten gniew sprzed pięciu lat dał Koalicji 15 października zwycięstwo wyborcze w 2023 roku. Miliony ludzi miało po prostu dość opresyjnego państwa i aroganckiej władzy, a wiele osób liczyło na liberalizację prawa aborcyjnego. Co się

zmieniło po pięciu latach od tamtego społecznego zrywu? Niewiele. Zmieniła się władza, ale nie zmieniło się prawo.

I ku zaskoczeniu wielu wyborców, hamulcowym zmian w prawie wcale nie okazał się PiS i Konfederacja, ale PSL i Szymon Hołownia. Przez te dwa lata, kiedy sprawował funkcję marszałka Sejmu, nie wyszła stamtąd żadna ustawa liberalizująca najbardziej restrykcyjne prawo aborcyjne w Europie. Koalicji nie udało się nawet doprowadzić do dekryminalizacji pomocnictwa w aborcji, albo przywrócenia stanu prawnego sprzed wyroku Trybunału Przyłębskiej, co przed wyborami 2023 roku wydawało się minimum niepodlegającym dyskusji. Wszystkie projekty dotyczące aborcji ugrzęzły w komisjach i ani prezydent Duda ani Nawrocki nie musieli nawet nic wetować.

Hołownia pięć lat temu brał udział w protestach Strajku Kobiet i choć nie opowiadał się za liberalnym prawem do 12 tygodnia, to dużo mówił o prawach kobiet i o potrzebie referendum w tej sprawie. Będąc drugą osobą w państwie nie zrobił jednak nic w sprawie referendum, a teraz umowa ręce i odchodzi z polityki.

Po pięciu latach od protestów i po dwóch od wyborów, ludzie, którzy chodzili z kartonami i głosowali na Koalicję 15 października, mogą znowu czuć wściekłość i frustrację. I jeśli obecna władza nie będzie potrafiła zagospodarować tego gniewu, to za dwa lata wulgarnie hasło z transparentu Strajku Kobiet może obrócić się przeciwko niej.

POGODA NA WEEKEND

Piątek

13°C
6°C



Wiatr zach.
18 km/h

Uwaga
Przelotne opady

Sobota

11°C
7°C



Wiatr zach.
20 km/h

Uwaga
Przejściowe zachmurzenia

Niedziela

10°C
6°C



Wiatr zach.
30 km/h

Uwaga
Częściowo słonecznie z przelotnymi opadami

WAŻNE TELEFONY

800 190 590

– numer infolinii NFZ
dotyczącej postępowania w sytuacji
podejrzenia zakażenia koronawirusem

605 602 195

– telefon alarmowy WSSE: służy do powiadamiania
o nagłych sytuacjach zagrożenia
sanitarno-epidemiologicznego

58 77 63 444

– infolinia w sprawie koronawirusa,
czynna w dni powszednie
od godz. 7.00 do godz. 15.00



FOTOZAGADKA

Kto zgadnie, jaki
obiekt widać na fotogra-
fii?

Tym razem z powietrza
uchwycony został frag-
ment pomorskiego lasu.

Podpowiemy tylko
tyle, że na zdjęciu widać
fragment większej cało-
ści, która pełni rolę histo-
rycznego symbolu.

Tradycyjnie, rozwiąza-
nie zagadki będzie można
znaleźć w weekend na na-
szej stronie internetowej
dziennikbaltycki.pl oraz
na redakcyjnym Facebo-
ku.
(AT)

KURSY WALUT

23.10.2025

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48,
Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego,
Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	421/428 (+)	GBP	483/491 (+)
USD	362/369 (-)	CHF	454/464 (-)
GBP	483/491 (+)		
CHF	454/464 (-)		

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	421/428 (+)
USD	362/369 (-)
GBP	483/491 (+)
CHF	454/464 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania
poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku
do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

DYŻURNY

„DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

Pracuję w dziale wydarzeń
„Dziennika Bałtyckiego”
i czekam na Państwa listy
pod adresem:
jacek.wierciński@polskapress.pl

Jacek
Wierciński



Fundacja ORLEN dla Pomorza wesprze projekty chroniące Wisłę

Jeszcze przez tydzień wnioskodawcy mogą ubiegać się o granty z nowego programu Fundacji ORLEN dla Pomorza – „Wiślany Grant Bioróżnorodności”. Jego celem jest ochrona unikalnych ekosystemów Wisły i jej dorzeczy. Pula środków przewidzianych na realizację projektów wynosi aż 4 mln zł.

Chrońmy królową polskich rzek

Wisła od wieków kształtuje krajobraz Polski. Jest nie tylko osią geograficzną tego kraju oraz jego najdłuższą rzeką. Jest również niezmiernie ważnym elementem naszego dziedzictwa przyrodniczego. Warto wiedzieć, że to jedna z ostatnich nieuregulowanych dużych rzek Europy. Zarówno wzdłuż koryta Wisły, jak i jej dorzeczy, możemy obserwować bogactwo fauny i flory. Niestety, zmiana klimatu, zanieczyszczenie wód i nadmierna eksploatacja zasobów przyczyniają się do stopniowego zanikania tej wspaniałej bioróżnorodności.

Nowy program Fundacji ORLEN dla Pomorza ma wspierać działania na rzecz ochrony ekosystemów nadrzecznych. Dzięki puli środków w wysokości 4 mln złotych organizacje i instytucje z całego kraju będą mogły realizować projekty mające na celu ochronę bioróżnorodności doliny Wisły i jej dorzeczy. Nabór trwa od 1 września do 31 października 2025 roku, a maksymalna wysokość pojedynczego grantu nawet wyniesie 500 tys. zł. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone do 10 grudnia 2025 roku. Wnioski do programu można składać online – poprzez aplikację na stronie: Fundacji ORLEN dla Pomorza.

Szeroki zakres działań i beneficjenci programu

Program „Wiślany Grant Bioróżnorodności” jest skierowany do szerokiego grona wnioskodawców – od organizacji pozarządowych, fundacji i stowarzyszeń, przez szkoły i instytucje naukowe, aż po jednostki samorządu terytorialnego. Tak szeroka formuła pozwala angażować w działania na rzecz ochrony środowiska zarówno ekspertów, jak i lokalne społeczności. Grant można pozyskać na realizację projektów dotyczących co najmniej jednej z pięciu następujących kategorii:

1. rewitalizacja ekosystemów wzdłuż rzeki,
2. ochrona lokalnych populacji gatunków rzadkich i chronionych,

3. minimalizowanie wpływu działalności człowieka na jakość wód,
4. zrównoważone zarządzanie zasobami wodnymi,
5. badania i monitoring dotyczący stanu bioróżnorodności, przyczyniający się do identyfikacji zagrożeń i opracowywania strategii ochrony Wisły.

Dofinansowanie obejmie także projekty z zakresu edukacji ekologicznej, które mają zwiększać świadomość ekologiczną mieszkańców, jak również innowacyjne rozwiązania technologiczne wspierające ochronę środowiska – np. systemy monitoringu wód czy aplikacje edukacyjne.

Kto może ubiegać się o granty?

O dofinansowanie projektu mogą ubiegać się następujące podmioty:

- organizacje pozarządowe (NGO) posiadające osobowość prawną, działające na rzecz ochrony środowiska, edukacji ekologicznej,
- instytucje naukowe i badawcze, o których mowa w art. 7 ust. 1 pkt 1, 2 i 4–8 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2024 r. poz. 1571),
- jednostki samorządu terytorialnego i jej jednostki organizacyjne prowadzące działalność statutową na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
- podmioty wpisane do rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej Krajowego Rejestru Sądowego.

Odpowiedzialność i rozwój – misja Fundacji

Jak podkreśla Anna Oczół, Prezes Zarządu Fundacji ORLEN dla Pomorza, troska o bioróżnorodność stanowi jeden z filarów działalności organizacji: – *Jednym z priorytetów naszej Fundacji jest zaangażowanie w projekty obejmujące ochronę bioróżnorodności. W 2024 roku dofinansowaliśmy m.in. zajęcia edukacji ekologicznej dla 1350 uczniów oraz specjalistyczne badania 112 drzew w Gdańsku. Program „Wiślany Grant Bioróżnorodności” to rozszerzenie naszych działań – dzięki niemu mocniej zaangażujemy się w inicjatywy na rzecz ochrony środowiska naturalnego.*

Fundacja ORLEN dla Pomorza, istniejąca już od dekady, łączy w swojej misji

odpowiedzialność społeczną i zaangażowanie w projekty związane z ochroną środowiska. Wspiera rozwój lokalnych społeczności w miejscach, w których aktywna jest Grupa ORLEN – angażując się w projekty edukacyjne, sportowe, kulturalne i zdrowotne. Szczególny nacisk kładzie jednak na inicjatywy, które łączą człowieka z naturą, promując postawy prośrodowiskowe wśród mieszkańców Pomorza i innych regionów Polski.

„Wiślany Grant Bioróżnorodności” to już drugi w 2025 roku program grantowy Fundacji. W marcu tego samego roku rozstrzygnięto konkurs „Bałtycki Grant Bioróżnorodności”, w ramach którego przyznano blisko 4 mln złotych na działania chroniące ekosystemy Morza Bałtyckiego.

W stronę przyszłości

Projekty realizowane w ramach „Wiślanego Grantu Bioróżnorodności” mają szansę realnie wpłynąć na poprawę stanu środowiska w dorzeczu Wisły i stać się inspiracją dla podobnych inicjatyw w innych regionach kraju.

Fundacja ORLEN dla Pomorza, angażując się w ochronę bioróżnorodności, jasno pokazuje, że rozwój gospodarczy może iść w parze z troską o środowisko. Wspierając lokalne projekty i działania naukowe, staje się ważnym partnerem w walce o zachowanie naturalnego dziedzictwa Polski – tak, by przyszłe pokolenia mogły cieszyć się czystą wodą, zielonymi brzegami i bogactwem gatunków, które od wieków tworzą niepowtarzalny świat nad Wisłą.



PRAWO PRACY

Kto by nie chciał pracować krócej, mieć więcej czasu dla siebie i rodziny a do tego nie odczuć tych zmian przy wypłacie? Chyba każdy. Tym bardziej, że według statystyk jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych krajów Europy. Przy unijnej średniej, wynoszącej 36 godzin tygodniowo, pracujemy średnio 3 godziny dłużej. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej postanowiło zmienić te proporcje **STR. 8-9**



FOT. 123RF

STYL ŻYCIA

Mistrzostwo świata na głowie

Fryzjer musi mieć głowę pełną pomysłów, żeby przygotować taką fryzurę, która da mu... mistrzostwo świata. Po raz drugi ten tytuł zdobyła Karolina Hajdukiewicz **STR. 16**

PIOTR PAWLAK: ŚWIAT MUZYKI JEST DZIŚ BARDZO BRUTALNY

Pianista, matematyk, uczestnik tegorocznego Konkursu Chopinowskiego. W rozmowie z nami Piotr Pawlak opowiada o fascynacji wielkim kompozytorem i codzienności uczestnika jednego z najtrudniejszych konkursów świata. Mówi też o intuicji i precyzji w interpretacji, o wpływie matematyki na jego sposób myślenia o muzyce oraz o realiach dzisiejszego rynku artystycznego, w którym, jak sam przyznaje, walka o pozycję bywa brutalna

Maja Czech

Czy Chopin jest dziś w centrum pana repertuaru i artystycznej drogi?

Od zawsze gram bardzo różnicowany repertuar. Chopin był kompozytorem, który prawie całkowicie poświęcił się fortepianowi i pozostawił po sobie ogromną spuściznę. Jego utworów jest bardzo wiele - są piękne, głębokie i poruszające. Myślę, że właśnie dlatego tak często sięgam po jego muzykę. Nigdy jednak nie ograniczałem się wyłącznie do Chopina. W moim repertuarze znajduje się wielu innych kompozytorów, których równie wysoko cenię.

Czym więc wyróżnia się Chopin? Co sprawia, że od tylu pokoleń fascynuje zarówno melomanów, jak i muzyków?

Myślę, że najbardziej zachwyca w jego muzyce to, że wszystko w niej jest na swoim miejscu. Jeśli spojrzymy na nią z perspektywy czysto muzycznej konstrukcji, wiadać, jak doskonale dobrane są harmonie, jak nowatorsko i pięknie potrafił je wykorzystać, jak logicznie i konsekwentnie budował melodie, jak ciekawa i przemyślana jest forma. Ale jest też druga warstwa - emocjonalna. Chopin potrafił tworzyć utwory, które niezwykle silnie oddziałują na człowieka, poruszają emocjonalnie, działają na zmysły. Trudno powiedzieć, czy kryje się w tym jakiś dodatkowy pierwiastek, czy może sama



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

Piotr Pawlak: Chopin potrafił tworzyć utwory, które niezwykle silnie oddziałują na człowieka, działają na zmysły

muzyczna doskonałość wywołuje tak głębokie emocje. W każdym razie połączenie intelektualnej precyzji i emocjonalnej głębi jest czymś naprawdę niezwykłym.

Jest pan laureatem Konkursu Chopinowskiego na instrumentach historycznych. To brzmi naprawdę intrygująco -

na czym polega różnica między takim fortepianem a współczesnym?

Granie na fortepianie historycznym to fascynujące doświadczenie. Trzeba zacząć od tego, że fortepian, na którym dziś gramy w salach koncertowych, to zupełnie inny instrument niż ten, na którym grał Chopin. W pierwszej po-

łowie XIX wieku fortepian był wciąż w fazie intensywnej ewolucji. Od tamtego czasu do przełomu XIX i XX wieku zmieniło się bardzo dużo - mechanika, budowa, układ strun, a także brzmienie. Najbardziej zauważalną różnicą, słyszalną od razu, jest to, że współczesny fortepian jest znacznie głośniejszy. Ale to

nie tylko kwestia głośności, zmieniła się mechanika, sposób działania młotków, proporcje klawiatury, a co za tym idzie, także barwy i kolory dźwięku w poszczególnych rejestrach. Ta ewolucja była odpowiedzią na rozwój sal koncertowych. Instrument musiał wypełniać dźwiękiem coraz większe przestrzenie.

Narodowy Instytut Fryderyka Chopina, organizator głównego Konkursu Chopinowskiego, wpadł jakiś czas temu na pomysł, by stworzyć również konkurs w warunkach możliwie najbliższych tym, w jakich tworzył sam kompozytor, czyli na instrumentach, które Chopin znał. Czasem są to oryginalne fortepiany z epoki, częściej jednak ich wierne kopie.

Zafascynowałem się tymi instrumentami kilka lat temu - ich brzmieniem, charakterem i możliwościami. Postanowiłem więc spróbować swoich sił, mimo że nie mam formalnego wykształcenia w zakresie gry na fortepianach historycznych. W Polsce takie kierunki dopiero się pojawiają, podczas gdy na Zachodzie istnieją już od dawna. Uczyłem się od specjalistów, samodzielnie zgłębiałem wiedzę i w końcu pojechałem na konkurs. Udało mi się odnieść spory sukces, co było dla mnie ogromną satysfakcją.

Czy granie na historycznym fortepianie jest trudniejsze niż gra na współczesnym instrumencie?

To zależy od predyspozycji pianisty. Mnie osobiście łatwiej gra się na współczesnym fortepianie, bo gram na nim dłużej i mam do niego przyzwyczajoną rękę. Poza tym współczesny instrument jest technicznie „udoskonalony” -

Dokończenie na str. 6

Bałtyk – wspólna siła i bezpieczeństwo. ORLEN stawia na międzynarodową współpracę

Morze Bałtyckie to dziś jedno z kluczowych ogniw transformacji energetycznej i bezpieczeństwa Unii Europejskiej. Ze względu na swoje położenie, zasoby i infrastrukturę, region ten staje się centrum innowacyjnych inwestycji i współpracy międzynarodowej. Według Sławomira Staszaka, członka Zarządu ds. Energetyki i Transformacji Energetycznej ORLEN, państwa nadbałtyckie powinny zacieśniać współpracę w obszarach energetyki, transportu, bezpieczeństwa oraz ochrony środowiska.

Podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie, ORLEN zainicjował debatę o potencjale Bałtyku jako wspólnego projektu strategicznego. Do rozmów zaproszono ekspertów i analityków z Polski, Niemiec, Litwy i innych państw regionu. – *Rozwijamy się dynamicznie, a Morze Bałtyckie jest dla nas kluczowe. Przykładem są inwestycje w morskie farmy wiatrowe. Jednak dziś musimy także myśleć o bezpieczeństwie całej infrastruktury energetycznej na Bałtyku* – podkreślił Staszak.

Karol Wolff, Dyrektor Biura Strategii i Transformacji Energetycznej ORLEN, zwraca uwagę, że Bałtyk odgrywa strategiczną rolę w planach firmy. – *Potrzebujemy realnej dyskusji o współpracy z państwami regionu. Wspólne inwestycje mogą zwiększyć bezpieczeństwo i przyspieszyć zieloną transformację* – zaznaczył. W ocenie ekspertów, Bałtyk może stać się energetycznym sercem Europy Północno-Wschodniej, a jego potencjał nie jest jeszcze w pełni wykorzystany. Dodatkowo, rosnące znaczenie regionu wymusza nowe podejście do współpracy międzynarodowej w zakresie nadzoru nad infrastrukturą krytyczną.

Energia z wiatru i nie tylko
Bałtyk to nie tylko offshore wind. Jak pokazuje raport ORLEN „Baltic Cooperation: Momentum for Energy Transition”, akwen ten oferuje



jedne z najlepszych warunków w Europie do rozwoju morskich farm wiatrowych. Potencjał odnawialnych źródeł energii w regionie Bałtyku może być nawet 4,5 razy większy niż obecna produkcja energii elektrycznej wszystkich ośmiu nadbałtyckich krajów.

Bałtyk pełni również rolę strategicznego korytarza transportowego – nie tylko dla Polski, ale i dla całego regionu Europy Środkowo-Wschodniej. Dzięki infrastrukturze przesyłowej, możliwe jest dostarczanie gazu z pominięciem Rosji, także do Ukrainy. To także przestrzeń pod inwestycje w huby wodorowe i technologie wychwytywania oraz składowania CO₂ pod dnem morskim. – *Dywersyfikacja źródeł energii to dla nas priorytet. Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której awaria jednego źródła doprowadzi do blackoutu. Offshore wind to nasza odpowiedź na to zagrożenie* – tłumaczy Staszak.

Co istotne, rozwój morskiej energetyki wiatrowej bę-

dzie także impulsem do tworzenia nowych miejsc pracy oraz modernizacji portów i infrastruktury przybrzeżnej. ORLEN już dziś planuje kolejne inwestycje wspólnie z partnerami technologicznymi i przemysłowymi. Długofalowo ma to pozwolić Polsce osiągnąć większą niezależność energetyczną.

Bezpieczeństwo energetyczne - wspólny obowiązek

Zagrożenia dla infrastruktury energetycznej na Bałtyku są coraz bardziej realne. Sabotaż, cyberataki, nieoznakowane jednostki, „przypadkowe” uderzenia dronów czy zagrożenia ze strony tzw. floty cieni – to tylko część ryzyk, na które zwracają uwagę analitycy, w tym Piotr Szymański z Ośrodka Studiów Wschodnich.

– *Wspólna odpowiedź państw regionu jest konieczna. Potrzebne są m.in. zintegrowane systemy bezpieczeństwa i współdziałanie w reagowaniu na zagrożenia. To decyzje, które muszą*

zapaść również na poziomie politycznym – zaznaczył Staszak.

ORLEN widzi również potrzebę współpracy w zakresie budowy wyspecjalizowanych jednostek do układania i serwisowania kabli podmorskich. To właśnie instalacje teleinformatyczne są coraz częściej celem ataków. Jednostki typu „cable layers” mogłyby błyskawicznie reagować w razie awarii. Firma wskazuje również na potrzebę wykorzystania technologii o podwójnym – cywilno-wojskowym – przeznaczeniu.

Eksperti obecni na EFNI zgodzili się, że inwestycje w bezpieczeństwo morskiej infrastruktury będą kosztowne, ale konieczne. – *To wydatek, który należy traktować jako inwestycję w przyszłość i stabilność dostaw energii* – dodał Staszak.

Bałtycka współpraca: od strategii po ekologię
Wspólne projekty gospodarcze, takie jak połączenia gazowe, sieci energetyczne

czy huby wodorowe, mogą stworzyć spójny system bezpieczeństwa energetycznego. – *Potrzebujemy kompletnego modelu działania, który zapewni stabilność całemu regionowi* – zaznaczył Karol Wolff.

ORLEN postrzega swoją rolę nie tylko jako inwestora, ale także jako podmiot odpowiedzialny za środowisko naturalne. Spółka podkreśla konieczność oczyszczenia dna Bałtyku z pozostałości po obu wojnach światowych – zatopionej broni chemicznej, niewypałów, wraków czy paliw. Równolegle wspiera działania na rzecz przywrócenia bioróżnorodności w morzu.

Transformacja energetyczna regionu nie będzie możliwa bez zaangażowania lokalnych społeczności. – *Chcemy, by mieszkańcy regionów nadmorskich uczestniczyli w tym procesie. To powinien być wspólny projekt państw nadbałtyckich* – podkreślił Wolff. Dodatkowo działania edukacyjne i społeczne mogą wzmocnić

lokalną akceptację dla realizowanych inwestycji.

Bałtyk na mapie Europy

Bałtyk zasługuje na większą uwagę instytucji europejskich – zarówno jako źródło zielonej energii, jak i jako obszar wymagający skutecznej ochrony. – *Region Morza Bałtyckiego, dzięki swojej roli, ma szansę odegrać kluczową rolę w dekarbonizacji i budowie nowej architektury bezpieczeństwa UE. Międzynarodowa współpraca państw regionu może przyspieszyć realizację najważniejszych projektów – od energetyki po transport i ekologię* – podsumował Staszak.

ORLEN zapowiada kontynuację rozmów oraz konkretne działania w obszarze transformacji energetycznej i bezpieczeństwa infrastruktury na Bałtyku. Jak deklarują przedstawiciele spółki, to dopiero początek wielkiego projektu, który może połączyć interesy gospodarcze, ekologiczne i strategiczne ośmiu państw.

Dokończenie ze str. 4

mechanika jest niezawodna, system podwójnej repetycji sprawia, że klawisze nigdy się nie zaczęły blokować. Na dawnych instrumentach takie rzeczy się zdarzają. Historyczny fortepian wymaga ogromnego wyczucia, każdy dźwięk trzeba dosłownie wypracować, bo instrument nie wybacza nawet drobnego zawahania. Z drugiej strony daje poczucie większej kontroli nad dźwiękiem, bo ma się wrażenie, że palcem dotyka się niemal bezpośrednio struny. Mechanizm jest prostszy, więc każdy niuans dotyku przekłada się na brzmienie. To bardzo ciekawe doświadczenie. Niektórzy czują się na tych instrumentach naturalnie, dla innych, tak jak dla mnie, współczesny fortepian jest „ich”. Wszystko zależy od siły, masy ciała i sposobu pracy fizycznej przy instrumentcie.

Przejdźmy zatem do współczesnego fortepianu i niedawno zakończonego Konkursu Chopinowskiego. Jak wyglądają przygotowania do imprezy tej rangi? Ile godzin dziennie spędza się przy instrumentcie?

Zazwyczaj nie przekraczam pięciu-sześciu godzin dziennie. Standardowo ćwiczę około trzech godzin. Przed konkursem czas ten oczywiście się wydłuża, ale nie w sposób sztywny, dostosuję go do swoich sił. Bardzo ważne jest, aby nie przeciążyć ciała, bo wtedy łatwo o kontuzje lub znużenie. Dla mnie równie istotne są zarówno ćwiczenia, jak i odpoczynek.

Jest pan również matematykiem. Jak to wykształcenie wpływa na sposób pracy z muzyką?

Kiedy pracuję nad interpretacją, często podchodzę do niej jak do zadania matematycznego, szukam najlepszego rozwiązania. Zastanawiam się nad logicznymi zależnościami między fragmentami: jeśli jeden zagram w określony sposób, drugi musi być inny, żeby całość była spójna. Szukam takich rozwiązań, które tworzą logiczną całość i jednocześnie są satysfakcjonujące artystycznie.

Jak duże znaczenie ma dla pana tekst źródłowy, a jak intuicja i „artystyczny polot”? Tekst Chopina określa, jakie nuty należy zagrać, w jakiej kolejności, z jaką dynamiką. Ale nie da się zapisać wszystkich drobnych niuansów, które decydują o charakterze muzyki - czy dźwięk ma zabrzmieć dwie milisekundy wcześniej, czy później, czy trochę ciszej lub głośniej. To wszystko zależy od interpretacji,

intuicji, znajomości reguł muzycznych, doświadczenia i wrażliwości wykonawcy. Od tego zależy, czy utwór poruszy słuchacza.

Czy można to nazwać „osobowością artysty”?

Myślę, że tak, choć jest to trudne do zdefiniowania. Dla jednych osobowość to indywidualność, dla innych oryginalność. Czasem objawia się w tym, że ktoś gra inaczej niż większość, łamiąc pewne schematy, ale w sposób przemyślany. Innym razem artysta gra zgodnie z tekstem, a mimo to odkrywa w nim coś nowego, świeżego. To również przejaw osobowości.

Ostatecznie jednak o wszystkim decyduje jury...

Tak, jury decyduje o nagrodach i w dużej mierze o dal-

GDYBY KTOŚ TRZY MIESIĄCE TEMU POWIEDZIAŁ MI, ŻE DOTRĘ DO TRZECIEGO ETAPU I PORWĘ PUBLICZNOŚĆ, UZNAŁBYM TO ZA ŻART

szych losach uczestników, bo jeszcze przed rozpoczęciem konkursu filharmonie planują koncerty laureatów. Ale w dłuższej perspektywie decyduje też publiczność, to ona wybiera, czy koncert chce zobaczyć i kto ją porusza. Czasem okazuje się, że ktoś z czwartej nagrody robi większą karierę niż zwycięzca.

Jak wygląda dzień uczestnika Konkursu Chopinowskiego?

To zależy od etapu przygotowań. Kilka miesięcy przed konkursem żyłem normalnym rytmem koncertowym, jednak dobierając repertuar tak, by pokrywał się w dużej mierze z programem konkursowym. W drugiej połowie września zrezygnowałem z koncertów, żeby skupić się na dopracowaniu utworów i odpoczynku. Nie mam sztywnej rutyny. Jestem „nocnym typem” - rano jestem mało produktywny,

wiecz analizuję w myślach, odsłuchuję nagrania, a do instrumentu siadam po południu lub wieczorem, czasem do późnej nocy. Pracuję wtedy tyle, ile pozwala mi ciało. Jeśli czuję się dobrze, ćwiczę więcej; jeśli gorzej, odpoczywam.

A w dniu występu?

To zależy od godziny koncertu. Kiedy grałem około 14.00, rano spokojnie wstaję, jem coś lekkiego i już nie ćwiczę, tylko przed samym występem rozgrzewam palce. Jeśli występ jest wieczorem, rano lub w południe przegrywam program, pracuję jeszcze nad trudniejszymi fragmentami, a także często nagrywam się i odsłuchuję. Potem jem i kładę się na drzemkę, co jest dla mnie bardzo ważne. Przed koncertem rozgrzewam się krótko, by poczuć instrument i przygotować ręce.

Konkurs to z pewnością ogromny stres. Jak wyglądają relacje, jaka jest atmosfera między uczestnikami?

Atmosfera jest przyjazna. Oczywiście każdy skupia się na sobie, bo wie, ile wysiłku kosztuje przygotowanie. Ale nie ma rywalizacji w złym znaczeniu. Ja miałem mało okazji do rozmów, bo wstawałem późno i nie uczestniczyłem w hotelowych spotkaniach śniadaniowych, ale znam polskich uczestników od lat i zawsze była między nami miła atmosfera - gratulacje, życzenia powodzenia, rozmowy o muzyce. Większość z nas bardziej się wspiera niż rywalizuje.

A jak reagujecie na media? Kamery i dziennikarze są niemal wszędzie. Czy to dodatkowy stres?

Trochę tak, choć w tym roku było znacznie lepiej. W 2021

media były bardzo obecne i przeszkadzały. W tym roku Instytut uregulował tę sprawę, kamery były dyskretne, fotografowie robili zdjęcia z daleka i nikt nie przeszkadzał. Naprawdę można było się skupić na grze.

Moment ogłoszenia wyników - i co dalej? Czy otrzymujecie informacje zwrotne od jurorów?

W 2015, gdy odpadłem po pierwszym etapie, można było spotkać jurorów następnego dnia i porozmawiać. W 2021 z powodu pandemii takich spotkań nie było. W tym roku Instytut wysłał maila z informacją, że można poprosić o rozmowę z wybranym jurorem, osobiście lub online.

Konkurs się zakończył. Jakie są teraz pana plany?

Szczerze mówiąc, jestem na pewnym rozdrożu. Świat muzyki jest dziś bardzo brutalny - jeśli ktoś nie zadebiutuje do trzydziestki, później jest to niezwykle trudne. Oczywiście są wyjątki, ale bardzo rzadkie. Nie mam jeszcze konkretnego planu, ale liczę, że uda się wykorzystać rozpoznawalność i sympatię - byłem faworytem publiczności w kilku głosowaniach, co jest dla mnie bardzo cenne. Chciałbym, żeby to przełożyło się na realne możliwości, by menedżerowie dostrzegli, że warto mnie zapraszać, bo potrafię poruszyć słuchaczy.

My w redakcji „Dziennika Bałtyckiego” bardzo trzymaliśmy za pana kciuki. Oglądaliśmy transmisję pana występu na żywo i dosłownie wstrzymaliśmy oddech!

Bardzo dziękuję! To naprawdę miłe. Gdyby ktoś trzy miesiące temu powiedział mi, że dotrę do trzeciego etapu i porwę publiczność, uznałbym to za żart. Z tej perspektywy to ogromny sukces. Oczywiście apetyt rośnie w miarę jedzenia, z każdym etapem człowiek chce więcej. Ale i tak jestem szczęśliwy. Świadomość, że zdobyłem sympatię publiczności, daje mi ogromną satysfakcję.



FOT. FACEBOOK/NARODOWY INST. FRYDERYKA CHOPINA

„Przed koncertem rozgrzewam się krótko, by poczuć instrument i przygotować ręce”

PIOTR PAWLAK

W 2016 r. z wyróżnieniem ukończył Ogólnokształcącą Szkołę Muzyczną I i II stopnia im. Feliksa Nowowiejskiego w Gdańsku. Jest absolwentem Akademii Muzycznej im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku, a obecnie studiuje w International Piano Academy Lake Como. W 2020 r. obronił pracę magisterską z matematyki na Uniwersytecie Gdańskim. Występował w USA, Kanadzie, Japonii, Chinach, Rosji, Gruzji i w większości krajów Europy. Swoich sił w Konkursie Chopinowskim Pawlak próbował wcześniej dwukrotnie, w 2015 i 2021 r. Tegoroczna edycja to jego ostatnie podejście ze względu na regulaminowe ograniczenie wieku kandydatów.

ORLEN STREFA MELOMANA W GDAŃSKU. TU OBEJRZELIŚMY FINAŁY KONKURSU CHOPINOWSKIEGO NA ŻYWO!

W dniach 18-20 października na Placu Zebrań Ludowych w Gdańsku działała ORLEN Strefa Melomana – miejsce, które promowało nie tylko trwający Konkurs Chopinowski, ale również kulturę wyższą wśród mieszkańców miast biorących udział w akcji!

Strefa Melomana to miejsce, w którym każdy mógł delektować się dźwiękami muzyki klasycznej. Konkurs Chopinowski jest jednym z najważniejszych wydarzeń muzycznych na świecie. Co pięć lat przyciąga do Warszawy znanych pianistów z całego globu oraz tysiące słuchaczy. O popularności wydarzenia świadczy fakt, że bilety na nie wyprzedawały się w kilka minut. Wiele osób śledziło zmagania konkursowe w zaciszu domowym. Za sprawą ORLENU i gdańskiej Strefy Melomana mogliśmy śledzić tegoroczne finały w przygotowanym ku temu namiocie, który oddawał klimat Konkursu Chopinowskiego.

Firma ORLEN zainicjowała powstanie Stref Melomana, które można było znaleźć siedmiu miejscowościach: w Warszawie, we Wrocławiu, Szczecinie, Białymstoku, Płocku, Lublinie oraz w Gdańsku.

- ORLEN od lat wspiera inicjatywy związane z muzyką klasyczną. Widzimy ogromne zainteresowanie Międzynarodowym Konkursem Pianistycznym imienia Chopina. Bilety sprzedawały się bardzo dawno temu, dlatego postanowiliśmy otworzyć w Polsce siedem stref melomana. Chcielibyśmy przybliżyć sztukę i muzykę Chopina w niecodzienny sposób - mówiła w rozmowie z Dziennikiem Bałtyckim Marlena Jezierska, Dyrektor Biura Nadzoru Standardów Sponsoringowych ORLEN.

Warsztaty, koncerty na żywo i liczne atrakcje – nie było miejsca na nudę!

Od pierwszego dnia Strefy na uczestników czekały liczne atrakcje. Wszystko po to, by popularyzować muzykę klasyczną, nawet wśród dzieci. W namiocie na Placu Zebrań Ludowych wydzielono specjalne miejsce,

w którym w rytm muzyki klasycznej dzieci mogły brać udział w warsztatach rodzinnych i zabawach. Łącząc przyjemność z poznawaniem Chopina, rośnie kolejne pokolenie miłośników kultury wyższej.

- Chcemy odczarować ten mit, że muzyki klasycznej może słuchać tylko zamknięte grono odbiorców. Dzieci nawet poprzez jedynie słuchanie mogą zapoznać się z tą muzyką, a jeśli będą chciały potem usiąść do fortepianu, to będziemy się z tego dodatkowo cieszyć - mówiła Marlena Jezierska.

Strefa Melomana to nie tylko atrakcje strictly przeznaczone dla rodzin z dziećmi. Zaplanowane zostały wydarzenia artystyczne, koncerty, spotkania z twórcami, a nawet lekcje gry na fortepianie. Dodatkowo do dyspozycji uczestników było stoisko z kawą, herbatą oraz przekąskami.

Muzyka klasyczna nie zawsze musi być poważna

Radości z otwarcia ORLEN Strefy Melomana nie krył dyrektor gdańskiej Opery Bałtyckiej, Romuald Wicz-Pokojski, który podkreślał, że wybór Placu Zebrań Ludowych na organizację wydarzenia jest niezwykle symboliczny, albowiem w przyszłości ma stanąć tam nowy budynek Opery Bałtyckiej. Podzielił się również swoimi spostrzeżeniami na temat Fryderyka Chopina i terminu „muzyka poważna”.

- Zawsze używamy takiego słowa, że to jest kultura wysoka, że to jest muzyka poważna, czyli że musimy wszyscy być bardzo poważni, a to jest nieprawda i myślę, że sam Chopin by się z tym nie zgodził. To jest muzyka, która oczywiście pobudza nasze serca i wprawia też w drżenie nasze umysły - mówił Romuald Wicz-Pokojski.

Podzielił się również wyjątkową anegdotą, która dowodzi, że doświadczanie muzyki kla-



Chopin dla każdego! To było motto gdańskiej ORLEN Strefy Melomana

sycznej i Konkursu Chopinowskiego może być czymś niezwykle wyjątkowym.

- Gdy jeszcze pracowałem w Teatrze Miniatura, pani portierka z wielkim zapałem obserwowała i słuchała finalistów Konkursu Chopinowskiego. Dało mi to wtedy do myślenia, że nie tylko olimpiady, nie tylko mundiale, ale właśnie też muzyka Chopina jest w stanie nas wszystkich połączyć i pobudzić - wspominał Romuald Wicz-Pokojski.

W jaki sposób utrzymać zainteresowanie muzyką klasyczną?

W tym roku z zapartym tchem śledziliśmy reprezentantów Gdańska, którzy występowali w Konkursie Chopinowskim: Adam Kałduński i Piotr Pawlak, który dotarł do półfinału. Zainteresowanie konkursem jest ogromne i warto byłoby je utrzymać po zakończeniu finałów. Jak?

- Muzyka Chopina jest językiem międzynarodowym, czego dowodzą osoby, które biorą udział w samym konkursie, a także to, w jakich krajach cieszy się popularnością sam konkurs. Istotne jest, żeby nikogo do tego nie zmuszać. Wystarczy tylko posłuchać, a ta muzyka zostanie



Koncert pianisty Michała Mossakowskiego oczarował publiczność

z nami - tłumaczył dyrektor Opery Bałtyckiej.

Gdańsk to miasto, które wspiera lokalnych artystów. To wsparcie będzie kontynuowane

Tegoroczną Strefę Melomana rozpoczął koncert pianisty Michała Mossakowskiego, który zagrał utwory Fryderyka Chopina i oczarował publiczność.

- Dla nas to powód do dumy, że Gdańsk znalazł się wśród siedmiu miast, które tworzą mapę tego wyjątkowego, kulturalnego wydarzenia. Mam nadzieję, że będą państwo korzystać i zanurzać się w tej wspólniejszej muzyce -

za sprawą takich inicjatyw jak Strefa Melomana.

Czy na kanwie sukcesów młodych artystów z Gdańska miasto planuje dodatkowe wsparcie dla uzdolnionych artystów?

- Musimy nad tym pomyśleć, bo rzeczywiście mamy programy wspierające twórców kultury. To są zarówno sztuki wizualne, jak i piszący twórcy, ale także twórcy muzyczni. Co roku także rozdajemy stypendia, które są ważnym wsparciem dla nich. Są takim rodzajem miesięcznego wynagrodzenia, które pozwala, czy to komponować, czy pisać, czy tworzyć. Będziemy zastanawiali się, co możemy jeszcze zrobić, żeby tutaj ściślej współpracować i takie perełki muzyczne znajdować i je wspierać. Czy tego typu współpraca z ORLENEM będzie kontynuowana w przyszłości? Mam nadzieję, że tak - poinformowała nas prezydent Gdańska, Aleksandra Dulkiewicz.

Chopin dla każdego! To motto gdańskiej ORLEN Strefy Melomana

Gdańska ORLEN Strefa Melomana była wyjątkową okazją ku temu, by chłonąć muzykę klasyczną w wyjątkowym i specjalnie przygotowanym ku temu miejscu. Okazją do doświadczenia dźwięków Fryderyka Chopina w niezwykle miłym środowisku, wśród uczestników, którzy pomagają w pełnym odczuwaniu tej wspólnoty. Warszawski XIX Konkurs Chopinowski sprawił, że muzyka klasyczna trafiła w serca wielu Polek i Polaków. Niczym mundial czy olimpiada wkładała się w codzienne rozmowy osób, które w słuchaniu uznanych pianistów odnaleźli spokój i radość. ORLEN Strefa Melomana była wyjątkowym miejscem, w którym mogliśmy nie tylko posłuchać przepięknej muzyki, ale także wziąć udział w niezapomnianych warsztatach.

CZAS WĘDRUJĄCYCH DUSZ NA POMORZU. ZMARLI WRACALI DO DOMÓW...

Na Kaszubach wierzono, że o północy, gdy gasną światła i biją kościelne dzwony, ziemia otwiera się na chwilę, a dusze zmarłych schodzą z cmentarza, by odwiedzić swoje domy. W piecach rozpalano ogień, by mogły się ogrzać, na stołach zostawiano chleb i wodę

Joanna Surażyńska-Bączkowska

Listopad na Kaszubach i Pomorzu to nie tylko znicze i ciche modlitwy. Dawne pokolenia były przekonane, że w noc zaduszną dusze zmarłych schodzą na ziemię, gromadzą się w kościołach, odwiedzają domy, a niekiedy proszą żyjących o naprawienie krzywd. Ten świat wyobrażeń szczegółowo opisała Bożena Stelmachowska w książce „Rok obrzędowy na Pomorzu”, a wcześniejsze, żywe relacje zebrał Izidor Gulgowski w pracy „O nieznanym ludzie w Niemczech” (1911). Z ich zapisów wyłania się spójny obraz: cześć dla zmarłych ściśle łączyła się z wiarą w realną obecność dusz wśród ludzi.

Północ: chwila, gdy dusze schodzą na ziemię

W licznych wsiach Pomorza wierzono, że punkt kulminacyjny przypada o północy. Jak notuje Stelmachowska, w powiatach kartuskim i kościerskim uważano, że dusze czyścicowe schodzą na ziemię około godziny dwunastej i udają się do kościoła. Niektórzy twierdzili, że widzieli w świątyni światło, inni - że spotykali zjawy na drodze z cmentarza. W Gołubiu utrzymywało się przekonanie, że dusze pokutujące kierują się do miejsc, gdzie za życia zgrzeszyły. W Sierakowicach, że dusze z czyścica, wolne od mąk, przychodzą do kościoła w uroczystość Wszystkich Świętych i zostają do Zaduszek, aby potem wraz z procesją wrócić na cmentarz.

Gościnność dla zmarłych: ciepło, jedzenie, spokój

Z tej wiary wynikał praktyczny kodeks gościnności. Na pomorskich wsiach rozpalano ogień w piecach, by dusze mogły się ogrzać. Pozostawiano na parapetach i stołach jedzenie oraz wodę. W niektórych domach - jak zanotowała Stelmachowska - zastawiano nawet cały stół, a przy piecu przygotowywano ławy i wygodne miejsca do odpoczynku.

W Zblewie unikano wylewania wody na podwórze w poprzek drogi przejścia, by nie „zamoczyć dusz”. W powiecie kartuskim nie spuszczano w Zaduszki psów z łańcucha, aby te nie napadły na pokutujące duszyczki. Powszechny był też nakaz ciszy: nie przędło się, nie trzepało dywanów, nie wykonywało hałaśliwych prac.

Gdy dusza przychodzi z prośbą

W przekonaniu mieszkańców dusze wracały z konkretną sprawą: szukały modlitwy, prosiły o zadośćuczynienie lub o przekazanie informacji. Stelmachowska podkreśla, że nie należało przeszkadzać duszom na grobach ani z nimi igrać - mogło to przynieść nieszczęście w nadchodzącym roku. Nocą, zwłaszcza między Zaduszkami a świtem, łatwo było - jak mówiono - natknąć się na duszę w drodze do kościoła albo w miejscach, w których zmarły niegdyś pracował.

„Nie rozmawiaj z duchem, jeśli nie wiesz, jak go odprawić”

Tu do głosu dochodzą zapisy Izidora Gulgowskiego. Ba-

*W KARTUSKIM NIE SPUSZCZANO
W ZADUSZKI PSÓW Z ŁAŃCUCHA,
ABY TE NIE NAPADŁY NA POKUTUJĄCE
DUSZYCZKI. POWSZECHNY
BYŁ TEŻ NAKAZ CISZY*

dacz opisał ludzi, którzy „umieli zadawać się z duchami”. W jednej z relacji w pewnym domu punktualnie o dziesiątej wieczorem słychać było stukanie. Wezwany człowiek zapytał: Wielki duchu, czego sobie życzysz?, po czym zapadł w uśpienie. Oświadczył później, że to dusza złodzieja, który w tym miejscu zakopał pieniądze i nie zaznał spokoju, dopóki krzywda nie zostanie naprawiona. Wypowiedział więc formułę odprawiającą: Odejdź w imię Tego, który stworzył niebo i ziemię i nie wracaj wcześniej niż wczoraj. Pukanie ustało, a we wskazanym miejscu wykopano monety.

W innej historii mężczyzna spotkał na cmentarzu duszę proszącą, by zaprowadzić ją do kościoła. Tam czekała druga

- dawny wróg. Obie nie mogły być zbawione, dopóki nie pojedną się gestem podania dłoni. Po połączeniu rąk widzenie znikło.

Nabożeństwo dusz i „pełny kościół zmarłych”

Relacje o tym, że dusze gromadziły się w kościele, są liczne. W powiecie gnieńskim - jak notuje Stelmachowska - pewna starsza kobieta, słysząc nocą dzwonicie, pobiegła na mszę, myśląc, że to poranne nabożeństwo. Wchodząc, ujrzała tłum ludzi i księdza; podczas offertorium składano rozmaite ofiary, nawet kosztowności. Po zakończeniu wszystko nagle znikło i dopiero wtedy pojęła, że była świadkiem nabożeństwa dusz pokutujących. W Lignowach opowiadano, że

podczas nocnych obrzędów dusze kładą się do katafalku w takiej liczbie, jakby szpilek nasypało.

Zwyczaje rybaków: morze „żąda ofiary”

Szczególnie poruszające są relacje znad morza. W Gdyni rybacy nie wypływali w Zaduszki, bo uznawano to za zły omen. Kiedy pewien rybak zlekceważył przestrożę, nadeszła burza, łódź się wywróciła, sieci i ryby wpadły do głębi, a on ledwo ocalał życie. W innych osadach mówiono, że tego dnia morze jest „wezbrane aż do najwyższego punktu” i domaga się ofiary - dlatego na połów wybierano się niechętnie i tylko w razie konieczności.

Lokalne niuansy: od Tucholi po Działdowo

Mapa pomorskich wierzeń jest gęsta i zróżnicowana: Powiat tucholski i sępoleński - ostrzegano, by nie pluć na prawą stronę od wejścia do domu, ponieważ tam stoją dusze; w Chojnickim i okolicy wierzono w szczególną ochronę w Zaduszki.

Zblewo (pow. starogardzki) - wody nie wylewano ukośnie na podwórze; w domu dostawiano ławy przy piecu, a nawet krzesła, aby dusze mogły odpocząć.

Powiat brodnicki - wyjaśniano, że wieczorem i nocą w dzień Wszystkich Świętych dusze mają „urlop” udzielony na czas modłów; żywi odmawiali sobie przyjemności, a modlitwą i dobrymi uczynkami starali się przyczynić do zbawienia zmarłych.

Powiat działdowski - zdarzały się opowieści o nikczemnych duszach. Mówiono np. o chłopie, który zamiast iść do kościoła, odwiedził Żydówkę do miasta; wracając koło cmentarza ujrzał światła, podszedł - i znikł. Błądził całą noc po manowcach, nie mogąc trafić do domu, aż do rana.

Jażwiska - podczas wylewania wody starano się przemówić lub przynajmniej zaznaczyć swoją obecność, aby nie skrzywdzić przechodzących dusz.

Jak „zobaczyć duszę”: sęk w ławce i czarny kot

Etnograficzne zapiski przynoszą też szczegółowe „instrukcje” - dziś brzmią egzotycznie, ale są ważnym świadectwem kultury. W jednym z przypisów Stelmachowska notuje, że duszę człowieka można zobaczyć, patrząc przez ubytek sęku w kościelnej ławce. Jeśli to dobry człowiek - poprzęda go anioł; jeśli zły - diabeł, a za nim idzie smutny, zapłakany anioł. Niesamowite zjawiska w polu lub na drodze, jak trąba powietrzna („kręci-szek”), tłumaczono diabłem pędzącym duszę nieochrzczonego dziecka. W razie takiego spotkania wypowiadano słowa egzorcyzmu w ludowej formie. Wierzono też, że pokutującą duszę da się dojrzeć, patrząc ponad prawe ucho czarnego psa.

Obok praktyk i zakazów żyła również pamięć pieśni zaduszkowych. W powiecie chełmińskim śpiewano rozbudowany utwór, w którym przyroda od-



Muzeum - Kaszubski Park Etnograficzny we Wdzydzach to doskonałe miejsce, by poznać dawne kaszubskie zwyczaje

FOT. MUZEUM-KASZUBSKI PARK ETNOGRAFICZNY W DZYZDZACH

powiadała na wołanie dusz. Jego początek brzmiał:

„W dzień zaduszny wiatr powiewa,

Na cmentarzu skrzypią drzewa.

Nie skrzypią tam stare drzewa,

Tylko dziad pod krzyżem śpiewa”.

Z czasem refren przechodził w prośby kierowane do nieba, ziemi, wód, lasów, a nawet piekła i czyśćca, by przyjęły dusze zmarłych i ulżyły im w cierpieniach. To ważny ślad dawnej pobożności: pieśń była równocześnie katechezą i praktyką pamięci o zmarłych.

Domy, drogi, pola: przestrzeń wspólna żywych i umarłych

W opisach Stelmachowskiej i Gulgowskiego uderza codzienność tych wierzeń. Dusze pojawiają się nie tylko na cmentarzu czy w kościele, lecz także w kuchni przy piecu, na progu domu, na rozstajach, nad stawami („kacze doły”, „żałbińce”), na polach i brzegach jezior. Lud wyobrażał sobie duszę jako wielką, szarą postać przykrytą chustą, niekiedy z koszykiem - jakby w drodze do pracy. Pokutujące dusze siadają na kamieniach i wołają o ratunek; poranne dusze bywają „jasne” i „porządne”, nocne zaś - niepokojące. Niezależnie od szczegółów lokal-

nych obraz jest jeden: pamięć o zmarłych była praktyką etyczną. Jeśli dusza pojawiała się z prośbą, należało jej pomóc - modlitwą, jałmużną, a czasem realnym naprawieniem szkody. W przytoczonych przez Gulgowskiego opowieściach spokój przywraca dopiero zadośćuczynienie: oddanie skradzionych pieniędzy, pojednanie z dawnym wrogiem. W wersji pomorskiej Zaduszek nie ma grozy dla samej grozy; jest konkretny obowiązek żywych wobec zmarłych.

Dzisiejszy Pomorzanin nie musi wierzyć w „kręciszka”, by rozumieć przesłanie utrwalone w pamięci regionu. Zwyczaj rozgrzanego pieca i chleba zostawionego na oknie uczy gościnności, zakaz hałasu - szacunku dla ciszy żałoby, opowieści o pojednaniu - że krzywdy warto naprawić, póki żyjemy. A historie o rybakach, którzy zostali w porcie, przypominają o pokorze wobec sił natury.

Listopadowe wróżby, przysłowia i patronki Pomorza

Listopad na Pomorzu był czasem szczególnym - między końcem jesiennych prac a początkiem zimowego odpoczynku. Jak pisała Bożena Stelmachowska w książce „Rok obzędowy na Pomorzu”, lud „powstrzymywał się od zaklęć urodzajów”, bo rok rolniczy był



FOT. MUZEUM-KASZUBSKI PARK ETNOGRAFICZNY W DZYZDE

Wierzono, że dusze czyśćcowe schodzą na ziemię i udają się do kościoła

już zamknięty. Pozostawało obserwowanie nieba i czekanie na znaki zbliżającej się zimy.

Najważniejszym listopadowym dniem był 11 listopada - św. Marcina. Tego dnia na wsiach kończyły się roczne umowy służebne. Jak notuje Stelmachowska, służący „wracali z marcinakami”, czyli z zapłatą i odpawą, a ci, którzy zostawali, mówili, że „godzą się na nowy rok służby”.

Wspominano też, że dzień św. Marcina obchodzono wesoło - przy gęsi, ogniu i muzyce.

Z tym świętem wiązano liczne przysłowia pogodowe:

„Wiatr od południa w wigilię św. Marcina - będzie zima łagodna”, „Gdy św. Marcin po lodzie, Boże Narodzenie po wodzie”, „Gdy św. Marcin po wodzie, Boże Narodzenie po lodzie”.

Te krótkie zdania stanowiły ludowy kalendarz, w którym każda zmiana wiatru i temperatura zapowiadały przyszłą pogodę.

„Pomyśl o pierzynie”

Drugim ważnym listopadowym dniem była św. Katarzyna (25 listopada) - patronka kobiet, panien na wydaniu i prządek. Na Pomorzu ten dzień zamykał

okres jesiennych prac gospodarskich i był jednocześnie symbolicznym początkiem zimy. Bożena Stelmachowska notuje, że od św. Katarzyny „zaczynają się długie wieczory i prądkowe spotkania kobiet”. Gospodynie kończyły wtedy ostatnie porządki w obejściu, zwoziły do stodoły drewno i szykowały zapasy, bo „po Katarzynie w chałupie już tylko kołowrotek nuci”.

Na Kaszubach mawiano: „Św. Katarzyna po lodzie, Boże Narodzenie po wodzie”, „O św. Katarzynie pomyśl o pierzynie”. W wielu wsiach Pomorza i Kociewia ten dzień był też cza-

sem wróżb i zabaw panieńskich. Dziewczęta puszczały wosk, liczyły polana w ogniu lub nasłuchiwały, z której strony zaszczecka pies - „stamtąd przyjdzie kawaler”.

Wieczorami spotykały się na wspólne przedzenie i śpiewy, często w jednej chacie, by razem „zaplać nici i wróżyć z cienia kółka wrzeciona”.

W tym dniu panowała też pobożna powaga - nie przystępowało się do ciężkich prac, nie szyto ani nie tkano, by „nie płacić sobie zimy”. Zaczynał się okres długich, cichych wieczorów przy ogniu, podczas których opowiadano legendy, modlono się za zmarłych i śpiewano pieśni o świętych.

Bożena Stelmachowska podkreślała, że choć listopad „nie jest tak bogaty w przysłowia jak inne miesiące”, to właśnie te nieliczne, które przetrwały - jak katarzynowe porzekadła o pierzynie i lodzie - oddają najlepiej ducha pomorskiej codzienności. Zwięzłe i rytmiczne, łączyły obserwację przyrody z wiarą i doświadczeniem życiowym. Pomorzanie potrafili z kierunku wiatru, wilgoci ziemi i dat świąt świętych odczytać nie tylko pogodę, ale i rytm własnego roku. W tych prostych zdaniach zawierała się cała ludowa mądrość: pogodna cierpliwość wobec zimy, ufność w cykl natury i poczucie, że wszystko w świecie mas swój czas - również chłód, cisza i śnieg.

MATERIAL INFORMACYJNY NASK

0011378252

EZD RP. Lokalny impuls rozwoju cyfrowego

Nie tylko ministerstwa i urzędy centralne. Cyfrowa transformacja, która jest możliwa dzięki projektowi EZD RP, obejmuje także małe urzędy, przedszkola, żłobki czy biblioteki. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją oznacza nowoczesność bez dużych inwestycji, a więc bez konieczności kupowania drogiego sprzętu czy zatrudniania informatyków.

Nowoczesność dla wszystkich

To właśnie w mniejszych instytucjach wciąż dominuje tradycyjny, papierowy obieg dokumentów. Jak wynika z danych GUS, jedynie 30,6 proc. jednostek administracji publicznej w Polsce korzysta z systemów klasy EZD jako podstawowego narzędzia pracy. Wdrożenia EZD RP mają tę proporcję odwrócić. A także przyczynić się do wyrównania poziomu cyfryzacji w całym kraju.

Obniżenie kosztów i uproszczenie procesów

EZD RP jest bezpłatne. Dzięki zastosowaniu modelu chmurowego SaaS EZD RP samorządy nie muszą już utrzymywać kosztownych serwerowni ani przejmować się kwestiami aktualizacji i bezpieczeństwa. Wszystkie działania - od szkoleń pracowników, przez pomoc w konfiguracji, po wdrożenie systemu - zapewnia NASK. Efekt? Gmina lub przedszkole, które wcześniej nie mogły pozwolić sobie na budowę zaplecza informatycznego, mogą korzystać z tego samego narzędzia, co ministerstwa czy urzędy centralne.

Z ekonomicznego punktu widzenia oznacza to oszczędności dla państwa oraz redukcję kosztów utrzymania sektora IT nawet o 40-60 proc. w porównaniu z dotychczasowymi rozwiązaniami lokalnymi. Zysk nie jest jednak wyłącznie finansowy. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją pozwala skrócić czas obsługi spraw urzędowych, poprawia komunikację



między jednostkami i ogranicza błędy wynikające z ręcznej obsługi papierów.

EZD RP w codziennej pracy urzędnika

System jest intuicyjny również dla osób, które wcześniej nie korzystały z zaawansowanych narzędzi cyfrowych. Interfejs uproszczono, a szkolenia finansowane z KPO obejmują aż 75 tys. użytkowników - pracowników urzędów gmin, szkół i placówek opiekuńczych. Dzięki temu korzystanie z EZD RP już na wstępie stanie się znacznie łatwiejsze.

Praktyczny wymiar tej zmiany jest ogromny. Urzędnicy nie będą musieli już ręcznie numerować i archiwizować spraw - system automatycznie przypisuje identyfikatory, zapisuje metadane i umożliwia szybkie wyszukiwanie dokumentów. Dobra organizacja pracy urzędów przekłada się na poprawę jakości obsługi obywateli. Wdrożenia EZD RP to strategiczny element cyfrowej transformacji państwa i skutecznej realizacji procesów administracyjnych.



Wsparcie eksperckie i bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo danych jest dla urzędów kluczowe - to o nim najczęściej rozmawia się w kontekście cyfryzacji. Dlaczego EZD RP zapewnia odpowiednią ochronę? Jednym z narzędzi, które gwarantują bezpieczeństwo danych i dokumentacji, jest nadawanie użytkownikom uprawnień. Dzięki temu dostęp do dokumentów i treści mają wyłącznie osoby, które potrzebują go w związku z wykonywanymi obowiązkami. Model SaaS EZD RP opiera się na chmurze rządowej, która działa w ramach infrastruktury spełniającej wymogi ustawy o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa. To niezwykle istotne, bo oznacza, że dane pozostają w Polsce, w systemie monitorowanym przez państwowego operatora. Administratorem danych osobowych w EZD RP jest jednostka wdrażająca, która odpowia-

da za zgodność z przepisami prawa. Co ważne, na każdym etapie wdrożenia jednostka może liczyć na wsparcie ekspertów NASK.

Przykłady wdrożeń

Już dziś z EZD RP korzystają nie tylko ministerstwa, ale też małe gminy - m.in. Gmina Supraśl czy Urząd Miasta w Zambrowie. Pilotaże pokazują, że średni koszt obsługi dokumentacji w tych jednostkach spadł o 1/3, a liczba błędów rejestracyjnych zmniejszyła się o 70 proc. EZD RP to nie tylko nowoczesne narzędzie informatyczne - to awans cyfrowy i wyrównanie szans między dużymi a małymi jednostkami sektora publicznego. Dzięki finansowaniu z KPO oraz chmurowej usłudze SaaS EZD RP także gminy, przedszkola i żłobki mogą pracować w zgodzie z najwyższymi standardami administracji cyfrowej. Więcej informacji o projekcie: ezdrp.gov.pl/kpo.

STUDIUM PRZYPADKU NIEBANALNEGO. OPOWIEŚĆ O GDAŃSKIEJ „JEDYNCE”

Z Janem Hlebowiczem, autorem książki poświęconej historii słynnego gdańskiego ogólniaka w latach 1945-1989, rozmawiamy m.in. o młodych opozycjonistach i o tym, co wynikało z sąsiedztwa Stoczni Gdańskiej

Dariusz Olejniczak

Ukazała się właśnie twoja najnowsza książka „Z widokiem na stocznie. Szkoła w czasach komunizmu na przykładzie ILO w Gdańsku (1945-1989)”. Tytuł sporo mówi, ale chciałbym, żebyś doprecyzował, co znajdziemy w środku.

Mój pomysł był taki, by poprzez case study jednej znanej gdańskiej szkoły średniej opowiedzieć o młodzieży w konkretnym momencie dziejowym i kontekście społeczno-politycznym - w rzeczywistości Polski „ludowej”. Interesowały mnie zmieniające się moda, popkultura i obyczajowość młodych ludzi. W mniejszym stopniu system oświaty, reformy szkolne czy regulacje prawne. Starłem się również uchwycić reakcje uczniów na ważne wydarzenia z lat 1945-1989 - Październik '56, Milenium Chrztu Polski, Marzec '68, Grudzień '70, Sierpień '80, strajki majowo-sierpniowe roku 1988, obrady Okrągłego Stołu i inne.

Czy ta tematyka była dotychczas pomijana w publikacjach?

Moja książka wypełnia lukę badawczą. To pierwsza monografia naukowa poświęcona „Jedynce” i - zdaje się pierwsze całościowe, obejmujące okres 1945-1989 - opracowanie powojennej gdańskiej szkoły. Moja wcześniejsza książka, dotycząca „Topolówki”, czyli III LO w Gdańsku, skupiała się wyłącznie na niezależnej działalności uczniów. Można więc powiedzieć, że kolejka szkół średnich, które czekają, by także ich historie ktoś opracował i opowiedział, jest jeszcze całkiem długa.

Jaka była „Jedynka”? Czy wyróżniała się czymś szczególnym?

Podczas uroczystego jubileuszu osiemdziesięciolecia szkoły powiedziałem obecnym uczniom, absolwentom, nauczycielom, że na mapie oświatowej Gdańska ich szkoła jest wyjątkowa. I nie było to jedynie kurtuazyjne stwierdzenie, bo „tak wypada” mówić w okrągłą rocznicę. W trakcie moich kilkuletnich badań okazało się - i nikt wcześniej tego przede

mną naukowo nie wykazał - że „Jedynka” do końca roku szkolnego 1947/1948 wprost kontynuowała działalność oświatową i model wychowawczy Gimnazjum Polskiego - najważniejszej polskiej szkoły w Wolnym Mieście Gdańsku.

Skąd taki wniosek? Przecież powojenne ILO mieściło się w gmachu dawnej niemieckiej realnej szkoły średniej? Co to ma wspólnego z Gimnazjum Polskim, którego gmach znajdował się na dzisiejszej ul. Augustyńskiego 1?

To bardzo dobre pytanie. Wielu absolwentów także je zadaje, bo coś im w tej mojej naukowej układance nie pasuje. Tymczasem sprawa jest dość prosta. Bernard Janik, były nauczyciel języka niemieckiego w Gimnazjum Polskim, a po wojnie pierwszy dyrektor „Jedynki”, oglądał po wojnie oba wspomniane przez ciebie szkolne gmachy. Ten po dawnej niemieckiej szkole, mieszczącej się na ul. Wały Piastowskie 6, był po prostu mniej zniszczony i można było liczyć na szybsze przywrócenie go do stanu używalności. Tylko z tego powodu kompleks mieszczący przed wojną Oberrealschule zu St. Petri und Pauli posłużył do reaktywowania tradycji wychowawczej Gimnazjum Pol-

skiego, a nie właściwy gmach GP, który w tamtym czasie nie nadawał się do użytku.

No dobrze, ale to, o czym teraz mówisz, nie świadczy jeszcze o kontynuowaniu w powojennej „Jedynce” tradycji oświatowych Gimnazjum Polskiego. Jakie więc empiryczne dowody przemawiają za twoją tezą?

Przed kilkanaście laty w zespole Ministerstwa Oświaty w Warszawie, dostępnym w Archiwum Akt Nowych, odnalazłem dokument z 1947 r., w którym ówczesne władze oświatowe piszą o I Państwowym Gimnazjum i Liceum (tak nazywała się powojenna „Jedynka”) jako jedynej gdańskiej szkole średniej czynnej przed wrześniem 1939 r. i kontynuującej przedwojenną działalność oświatową „szkoły średniej ogólnokształcącej Polskiej Macierzy Szkolnej”. Odnaleziony dokument nie jest jedynym dowodem. Wstęp do powojennej kroniki szkoły napisał Marcin Dragan, wybitny pedagog pracujący przed wojną w Gimnazjum Polskim. Wskazywał w nim *expressis verbis*, że oto 8 maja 1945 r. rozpoczęło swoją działalność I Państwowe Gimnazjum i Liceum jako „kontynuacja dawnego Gimnazjum Polskiej Macierzy Szkolnej”. Ale to nie wszystko. Kolejny dowód?

Rok po otwarciu „Jedynki”, w maju 1946 r., oddano do użytku bibliotekę szkolną. Znaczna część księgozbioru pochodziła z zasobów GP, przechowywanych w podziemiach Biblioteki Miejskiej w Gdańsku i zwróconych IPGiL „jako tej szkole, która przejęła spadek po dawnym gimnazjum”. I w końcu, należy podkreślić, że głównym celem powojennej kadry pedagogicznej ILO stało się odwzorowanie modelu pracy wychowawczej realizowanego w przedwojennym Gimnazjum Polskim - co, w znacznym stopniu, się powiodło i trwało do czasu tzw. ofensywy ideologicznej przeprowadzonej przez władze komunistyczne w oświacie.

Czy były jeszcze inne elementy wyróżniające „Jedynkę”?

Jednym z zasadniczych elementów wpływających na poczucie odrębności danej zbiorowości jest przestrzeń. Ta otaczająca „Jedynkę” nie była wyłącznie tłem dla zdarzeń, lecz stała się elementarnym składnikiem budującym tożsamość społeczności szkolnej - czymś, co sami absolwenci szkoły oraz pedagodzy określali w swoich wspomnieniach jako *genius loci* I LO. Mówię przede wszystkim o bliskim sąsiedztwie ze Stoczną Gdańską,

co miało decydujący wpływ na kształtowanie niezależnych postaw uczniów. Młodzież „Jedynki” z okien szkoły obserwowała dramatyczne wydarzenia z roku 1970 oraz 1980. Zresztą ta bliskość stoczni doprowadziła do tego, że kilka miesięcy po Grudniu '70 Służba Bezpieczeństwa utworzyła w ILO stały punkt sygnalizacyjno-obszerny „Oświata”, służący do obserwacji bramy nr 2 stoczni, a przede wszystkim wchodzących i wychodzących przez nią robotników. Punkt stwarzał też okazję do częstych wizyt w szkole działających „pod przykrywką” funkcjonariuszy SB. Wypośażeni w stosowne legitymacje esbecy występowali przed personelem szkoły oraz uczniami jako pracownicy kuratorium. Za tę operację odpowiedzialny był kapitan SB, ówczesny kierownik Sekcji do zadań specjalnych Wydziału „B”, a jednocześnie przewodniczący komitetu rodzicielskiego w I LO.

A co ze szkolną opozycją? Czy jej działania w jakikolwiek sposób wyróżniały się na tle innych młodzieżowych działań niezależnych?

Tak. Niepokorni z „Jedynki” w latach osiemdziesiątych stworzyli własny, specyficzny styl aktywności opozycyjnej. Uczniowie I LO, m.in.: Janusz Wałuszko, Krzysztof Skiba, Maciej Kosycarz, Marek Wałuszko, Zbigniew Drzał i inni, tworzący kabaret „Tapeta” czy pisma „Nietoperz” oraz „Gilotyna”, nie odwoływali się do tradycji niepodległościowych, narodowych czy martyrologicznych, tak jak miało to miejsce choćby w przypadku niezależnego pisma III LO „Biuletynu Informacyjnego Topolówka” albo działań prowadzonych przez młodzieżowe struktury RMP. Niepokorni z I LO, działający w okresie tzw. karnawału Solidarności i stanu wojennego, stworzyli wyjątkową filozofię życia (*homoizim*) oraz specyficzny styl walki z komuną, opierający się na ośmieszaniu słabości systemu i przedstawicieli władz poprzez rysunki satyryczne, występy kabaretowe czy filmy. Nurt ten znajduje

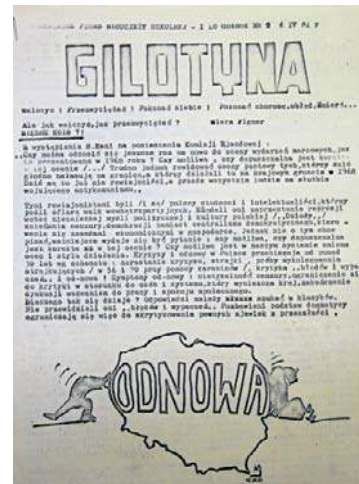
swoje rozwinięcie w Ruchu Społeczeństwa Alternatywnego - pierwszej i największej w Polsce formacji anarchistycznej, oraz w piśmie „Homek”.

Do tego chciałem nawiązać. W poprzedniej książce opisałeś opozycyjną młodzież z „Topolówki”. Teraz twierdzisz, że formy działań niezależnych dla obu szkół były różne. Nie można więc mówić o jakimś monolitycznym młodzieżowym działaniu opozycyjnym, czy choćby współpracy...

To jednak nieco bardziej złożone. To prawda, że uczniowie I LO tworzący „Nietoperza” czy „Gilotynę” odwoływali się do innej retoryki i stylistyki niż „BIT”. Ale już pismo niepokornych kolegów z „Topolówki” stało się ważnym punktem odniesienia dla nieco młodszej generacji opozycjonistów z I LO. Mam na myśli członków redakcji podziemnego pisma szkolnego „Jedynka”, którego pierwszy numer ukazał się w styczniu 1984 r. „Jedynka” wydawana była z inicjatywy grupy samokształceniowo-konspiracyjnej uczniów I LO - Pawła Adamowicza, Piotra Sernickiego i Jarosława Pięnkowskiego (później dołączyli kolejni uczniowie). Twórcy podziemnego szkolnego pisma z jednej strony przyznawali (mając na myśli choćby „Gilotynę”), że chcieli kontynuować tradycję niezależnych gazet szkolnych, a z drugiej podkreślali wprost inspirację „BIT-em”, z redaktorami którego nawiązali później współpracę.

Jak SB inwigilowała i w ogóle oceniała „szkolną opozycję”, uczniów i nauczycieli? Jak sami pedagodzy, z pewnością o różnych poglądach i uwikłaniach, funkcjonowali na tle szkolnej wspólnoty?

Komunistyczne służby interesowały się niezależną aktywnością wydawniczą uczniów I LO. Po ukazaniu się pierwszego numeru „Jedynki” SB założyła Sprawę Operacyjnego Rozpracowania kryptonim „Niezaletni”. Niestety, dokumentacja nie zachowała się. Działalność opozycyjną prowadzoną na terenie szkoły odnotowały także



„Gilotyna” – podziemne wydawnictwo uczniów I LO



Budynek, w którym dziś mieści się I LO zbudowano na początku ubiegłego stulecia

lokalne władze, które w 1986 r. raportowały do KC PZPR: „W ILO w Gdańsku ukazał się kolejny numer nielegalnego biuletynu ILO »Jedynka«. Zwrócono się w nim do uczniów o bezwzględny bojkot wszystkich nauczycieli związkowców. Podano także nazwiska tych nauczycieli, którzy ostatnio wstąpili do organizacji związkowej”. Rzeczywiście był to pewien problem dla władz, ponieważ mające ogromny zasięg Radio Wolna Europa czytało w swoich audycjach teksty autorów „Jedynki”, szczególnie te fragmenty artykułów, które mówiły o oporze w szkole i relacjach między nauczycielami, którzy wstąpili do tzw. wrogich związków zawodowych, a tymi, którzy pozostali wierni Solidarności.

Mocno obrywało się niektórym nauczycielom?

Oj, tak. Często w bezkompromisowy i dosadny sposób demaskowano nauczycieli niesprzysiężających niezależnym inicjatywom młodzieży. Opisywani byli także ci pedagodzy, którzy po wprowadzeniu stanu wojennego z jawnych zwolenników Solidarności zamienili się w gorliwych przeciwników niezależnego ruchu młodzieżowego. Wprost podawano ich imiona i nazwiska okraszane jakimś niewybrednym komentarzem albo mało przyjemnym

epitetem. Jednocześnie redaktorzy zwracali uwagę na „godną postawę” części pedagogów. Tworzyli więc podział na tych „dobrych” i „złych” nauczycieli. Należy w tym miejscu dodać, że subiektywne, zarówno krytyczne, jak i pozytywne, opinie formułowane były często bez właściwego dystansu i uwzględnienia wszystkich, nierzadko złożonych okoliczności wpływających na życiowe wybory danego pedagoga. Zresztą po latach, kiedy rozmawiałem z dawnymi redaktorami „Jedynki”, oni sami często zdawali sobie sprawę, że część „zarzutów” formułowana była na wyrost.

Spotykasz się z uczniami gdańskich liceów, jak oceniasz ich świadomość historyczną i zainteresowanie historią? Mam także na myśli historię tych „małych ojczyzn”, jakimi są ich macierzyste szkoły. Różnie z tym bywa. Dzisiejsi uczniowie największy problem mają ze zrozumieniem kontekstu. Tak wiele się zmieniło na przestrzeni ostatnich kilku dekad, że ówczesna rzeczywistość przestaje być dla nich czytelna. Jedną rzecz jed-



nak zauważyłem. Kiedy opowiadam współczesnej młodzieży o ich rówieśnikach sprzed ponad 40 lat, którzy z powodu swojej niezależnej działalności - w wieku ledwo ukończonych 18 lat, czasami jeszcze przed maturą, trafiali do aresztów i więzień, którzy za swoją odwagę płacili nieraz bardzo wysoką cenę w postaci utraty zdrowia - zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym, a w skrajnych przypadkach nawet życia - wówczas widzę na twarzach młodych ludzi prawdziwe emocje.

Przeglądając listę twoich publikacji, w tym książek, można dojść do wniosku, że w kręgu twoich zainteresowań badawczych, z jednej strony są współczesne dzieje pomorskiego Kościoła na tle okresu pelerowskiego, a z drugiej działalność niezależnych, niepodległościowych środowisk młodzieży licealnej, zwłaszcza w Gdańsku. Skąd zainteresowanie tymi skrajnie od siebie różnymi tematami?

Jeśli chodzi o tematykę młodzieżową - nie ukrywam, że od zawsze - razem z żoną - lubiliśmy filmy, seriale i książki o young adult. Wiem, że obecnie jest to gatunek z jednej strony bijący wszelkie rekordy popularności, a z drugiej nieco wyśmiewany i niekiedy krytykowany. Uważam jednak, że powstało naprawdę sporo dobrych dzieł opowiadających właśnie o młodych dorosłych. Adolescencja, okres nastoletniości, dojrzewanie to wyjątkowy czas w życiu każdego człowieka - pełen różnych, nieraz skrajnych emocji, trudnych decyzji, czasami ogromnego bólu i cierpienia, ale też brawurowych pomysłów, nieskrępowanej ekspresji. Odtwarzając historie sprzed dekad,

wracam do czasu młodości dzisiaj ludzi dojrzałych, którzy mogą „tam” na moment wrócić i przypomnieć sobie, „jak to kiedyś było”. A ja, i potencjalni czytelnicy, odbywamy tę podróż w przeszłości, razem z nimi. I wiem, że nawet w formie książki naukowej, a jednocześnie, mam nadzieję, dobrze napisanej - ta opowieść o nastoletniości sprzed dekad może wciągnąć i wywołać emocje. Niedawno odezwała się do mnie autorka bestsellerów Magdalena Witkiewicz, która trafiła na moją książkę „Niepokorni z Topolówki”. I tak ją ta historia zafascynowała, że postanowiła na jej podstawie napisać powieść. Nosi tytuł „Wiatr od morza” i składa się z dwóch części: „Szstorm” i „Sztłil”. Obie już się ukazały. Wszystkim polecam. Natomiast w przypadku księży „patriotów”, czyli duchownych jawnie współpracujących z komunistami w okresie Polski „ludowej” - szczególnie ciekawił mnie psychologiczny mechanizm: w jaki sposób ta grupa duchownych godziła marksizm-leninizm z nauczaniem Kościoła, z którym to władza, szczególnie w okresie stalinowskim, bezwzględnie walczyła.

Jakie są twoje kolejne plany badawcze i wydawnicze?

Wracam do tematyki kościelnej. W pierwszej kolejności zamierzam napisać książkę poświęconą do dziś niewyjaśnionej tragicznej śmierci biskupa pomocniczego diecezji gdańskiej Kazimierza Kluza. Miała ona miejsce 5 grudnia 1982 r., a więc w czasie stanu wojennego. Marzy mi się też rzetelna, maksymalnie obiektywna, pogłębiona, naukowa, oparta na możliwie najpełniejszej bazie źródłowej biografia ks. Henryka Jankowskiego. To temat trudny, złożony, wielowątkowy, skomplikowany, kontrolerski. Wymaga więc ogromnej precyzji i ciężkiej pracy. Szczególnie w przypadku tego drugiego projektu proszę trzymać kciuki!

CV



Jan Hlebowicz, doktor nauk humanistycznych, historyk, publicysta, autor książek, pracownik Oddziałowego Biura Badań Historycznych IPN Gdańsk

MATERIAL INFORMACYJNY SIECI BIEDRONKA

0011416397

Profilaktyka ratująca życie pracowników Biedronki

Monika z działu finansowego Biedronki czuła się świetnie. Skorzystała z badań, które firma zorganizowała dla pracowników w biurze — ot, rutynowa kontrola. Wynik zmienił wszystko: guz piersi. Szybka diagnoza pozwoliła rozpocząć leczenie, zanim pojawiły się objawy. *To mogło uratować mi życie* — mówi dziś Monika Kołakowska, która teraz zachęca koleżanki i kolegów do badań profilaktycznych.

Takich historii w Biedronce jest więcej. Zakończyła się właśnie 20. edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie”, w której przebadano się blisko 32 tysiące pracowników. Każdy z nich mógł bezpłatnie wykonać badania krwi o wartości ponad 600 zł, obejmujące m.in. markery nowotworowe, a w wybranych lokalizacjach także badania USG. Pracownicy kupili też prawie 13 tysięcy pakietów badań dla swoich bliskich w symbolicznej cenie — już od 9 zł.

Program dociera nie tylko do dużych miast, ale i do mniejszych miejscowości, gdzie dostęp do usług medycznych bywa ograniczony. Wśród najbardziej aktywnych lokalizacji znalazły się m.in. Biały Bór, Modlnica i Skarbimierz. Dzięki



Monika Kołakowska, badania w firmie uratowały jej życie

firmowym badaniom tysiące osób mogły skorzystać z diagnostyki, na którą w publicznej służbie zdrowia często trzeba długo czekać, a jak wiadomo czas odgrywa kluczową rolę.

Troska o zdrowie pracowników i ich rodzin
Biedronka, jako największy pracodawca w Polsce z ponad 85 tysiącami pracowników, od lat inwestuje nie tylko w rozwój swojej sieci, ale przede wszystkim w zdrowie i dobrostan swoich ludzi. W roku 30-lecia obecności w Polsce takie inicjatywy najlepiej pokazują, że marka naprawdę jest blisko swoich pracowników, ich rodzin i lokalnych społeczności. Dzięki

takim programom profilaktyka staje się niemal powszechna.

Chcemy, by każdy z naszych pracowników — niezależnie od tego, czy pracuje w dużym mieście, czy w małej miejscowości — miał realny dostęp do profilaktyki zdrowotnej. To inwestycja w ludzi, którzy tworzą Biedronkę — podkreśla Katarzyna Chlebuś, Starsza Menedżerka ds. Programów dla Pracowników w sieci Biedronka.

To miały być rutynowe badania

Monika mimo tego, że nie miała żadnych dolegliwości, zapisała się na badania, bo była na miejscu w biurze. Diagno-



za, którą usłyszała w gabinecie, brzmiała jak wyrok — guz piersi.

Po pierwszym szoku, zaczęłam działać, miałam poczucie, że nie jestem sama. Bardzo pomocni okazali się specjaliści, zaangażowali w naszą akcję po stronie partnera medycznego. Otrzymałam kompleksowe instrukcje, gdzie powinnam się zgłosić i co mam dalej robić, krok po kroku. Dzięki szybkiej diagnozie, kiedy mój organizm nie wysyłał jeszcze żadnych niepokojących sygnałów, podjęłam skuteczne leczenie. Nastawiłam się zadaniowo i zaczęłam walkę o zdrowie. Cieszę się, że nasza firma w sposób przemysłowy opracowuje ofertę badań

i każda edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” jest inna. Nie możemy już się usprawiedliwiać, że nie mamy czasu na badanie, jeśli możemy je wykonać w swoim biurze lub nieopodal pracy lub domu — mówi Monika Kołakowska, Kierownik Sekcji Kontrolingu Skarbcza w sieci Biedronka.

Monika stała się naturalną ambasadorką badań profilaktycznych w firmie. Teraz sama przypomina swoim bliskim i znajomym o ich wykonaniu, zwłaszcza w różowym październiku, miesiącu profilaktyki raka piersi. A jeśli ktoś otrzymał niepokojący wynik, stara się podtrzymać go na duchu i przekonuje, że rak to

nie wyrok. Rozumie, jak ważna jest rozmowa, dlatego chętnie spotyka się ze współpracownikami, oferując swoje wsparcie i praktyczne wskazówki. Podkreśla, że nawet jeśli organizm nie wysyła niepokojących sygnałów, profilaktyka jest konieczna, bo wczesne wykrycie choroby daje szansę na całkowite wyzdrowienie.

Promocja na zdrowie z Biedronką

W roku 30-lecia istnienia Biedronki, w którym jednocześnie przypadła 20. jubileuszowa edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” nasi pracownicy po raz kolejny udowodnili, jak ważnym elementem dbania o zdrowie i dobre samopoczucie są regularne badania. Jesteśmy dumni, że po raz kolejny tak licznie wzięli udział w naszej akcji — podkreśla Katarzyna Chlebuś.

Poza skorzystaniem z bezpłatnych badań dla siebie, pracownicy mogli też przebadać swoich bliskich, kupując dowolną liczbę pakietów dla dorosłych i dla dzieci w bardzo atrakcyjnych cenach już od 9 zł.

Więcej o benefitach dla pracowników na stronie: pracawbiedronce.pl/benefity.

Testowanie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym potrwa rok i będzie kosztowało ok. 50 mln zł, bo tyle przeznaczają na pilotażowy projekt skrócenia czasu pracy Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Kto by nie chciał pracować krócej, mieć więcej czasu dla siebie i rodziny a do tego nie odczuć tych zmian przy wypłacie? Chyba każdy. Tym bardziej, że według statystyk jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych krajów Europy. Przy uniijnej średniej, wynoszącej 36 godzin tygodniowo, pracujemy średnio 3 godziny dłużej. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej postanowiło zmienić te proporcje.

Ośmiogodzinny dzień pracy obowiązuje już od 107 lat. Czas pójść naprzód! Coraz więcej pracowników to osoby starsze. Coraz więcej kobiet chce łączyć życie zawodowe z życiem rodzinnym. Krótszy czas pracy będzie dla nich dużym wsparciem - ogłosiła ministra Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa resortu dodaje przy tym, że wszelkie zmiany mają być szyte na miarę, dostosowane do branż a projekt pilotażowy ma charakter oddolny.

- To sami przedsiębiorcy i pracownicy wypracują i przetestują rozwiązania dopasowane do swoich firm. To przedsiębiorcy i pracownicy wydepntują ścieżki, my je później utwardzamy - mówiła ministra.

Na to hasło odezwało się 2000 firm z całej Polski. Do pilotażowego projektu skrócenia czasu pracy zakwalifikowało się 90.

Resort sypie kasą na krótszą pracę

Podstawowe założenia projektu są takie: firmy, które w nim biorą udział mogą działać nie krócej niż rok i zatrudniają co najmniej 75 proc. pracowników na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru lub mianowania. Pracownicy nie mogą zarobić gorzej, warunki pracy nie mogą się pogorszyć a pracodawca musi utrzymać zatrudnienie na poziomie nie niższym niż 90 proc. stan początkowego. Resort pogrupował firmy według liczby pracowników i przyznawał na projekt od kilkudziesięciu tysięcy do miliona złotych. Cel to przetestowanie działania firm w warunkach skróconego czasu pracy. Po roku resort podsumuje projekt, wyciągnie wnioski i sprawdzi czy da się go wdrożyć na większą skalę. Jednocześnie ministerstwo informuje, że przyznane środki nie mogą zostać przeznaczone na podwyżki wynagrodzeń.

- Środki mogą być przeznaczane na działania niezbędne do wprowadzenia i przetestowania skróconego czasu pracy,



Po roku resort podsumuje projekt i sprawdzi czy da się go wdrożyć na większą skalę

CZY MOŻNA PRACOWAĆ KRÓCEJ, ALE WYDAJNIEJ? SPRAWDZĄ W BUDŻETÓWCE

Pracownicy 90 firm w Polsce 1 stycznia 2026 roku wejdą na pionierską ścieżkę polskiego „work-life balans” czyli będą pracowali krócej za te same wypłaty

Robert Gębuś, Andrzej Kowalski, Radosław Konczyński

w tym m.in. na reorganizację procesów pracy, szkolenia, wdrożenie nowych narzędzi organizacyjnych i technologicznych czy działania związane z poprawą efektywności - informuje Wydział Prasowy i Wsparcia Rzecznika Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. - Nie ma możliwości przeznaczenia tych środków na finansowanie podwyżek wynagrodzeń. Zgodnie z regulaminem pilotażu, jednym z podstawowych warunków udziału w programie jest utrzymanie wynagrodzeń pracowników na poziomie nie niższym niż w dniu rozpoczęcia realizacji projektu. Oznacza to, że pensje nie mogą być obniżone, ale nie są też finansowane z przyznanego dofinansowania.

Krócej ale dłużej

Idea projektu wydaje się słuszną, jednak pobieżne przejrzenie listy zakwalifikowanych do testu podmiotów wystarczy, by zauważyć, że będzie on dość miernym wykładnikiem działania skróconego czasu pracy w warunkach rynkowych.

Firmy nie tylko otrzymają wsparcie finansowe na realizację projektu, a przecież chodzi o to, żeby do tego rozwiązania nie dokładać, ale też dominują na liście jednostki budżetowe, które nie wypracowują zysków, lub nie jest on ich głównym celem: instytucje, samorządy i spółki komunalne, stowarzyszenia. Blisko 40 proc. beneficjentów projektu to urzędy miast, gmin i starostwa powiatowe.

Przyjrzyjmy się zatem urzędowi, których szefowie zapewniają, że petenci zyskają, chociaż oni pracownicy będą w pracy krócej, to urzędy będą czynne dłużej dzięki nowemu modelowi pracy. Jak to zrobić? Przeorganizują się.

W Urzędzie Miasta w Starogardzie Gdańskim, który sięgnął po pełną pulę, czyli milion złotych będą testowane dwa modele hybrydowe skróconego czasu pracy naprzemiennie w I, II, III i IV kwartale 2026 roku.

W pierwszym pracownicy będą pracowali 4 dni w tygodniu z zachowaniem obsługi klientów przez 5 dni w tygodniu. Drugi przewiduje zmniejszenie liczby godzin pracy do 7 oraz dodatkowy dzień wolny raz na 2 tygodnie. W obu wariantach klienci mają być obsługiwani o godzinę dłużej i pracować zmianowo.

Chociaż resort nie przewiduje finansowania wynagrodzeń z pieniędzy z projektu, to urząd w Starogardzie pytany na co wyda pieniądze z dotacji odpowiada: Pieniądze zostaną wykorzystane na fundusz płac. Rozważamy także zakup opro-

gramowania, które usprawni pracę w urzędzie - mówi Magdalena Dalecka rzeczniczka prasowa Prezydenta Miasta Starogard. I dodaje, że chodzi o wynagrodzenie członków Zespołu, który będzie wdrażał projekt i go monitorował.

- Większość tych środków zostanie wydana na oprogramowanie, które umożliwi kontakt z mieszkańcami i szybsze załatwienie spraw w Urzędzie. Na pewno pieniądze będą wydane zgodnie z umową podpisaną z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - zapewnia nasza rozmówczyni.

- Krótszy o jeden dzień tydzień pracy lub krótszy czas pracy z dodatkowym dniem wolnym, mają zwiększyć produktywność, efektywność i kreatywność pracowników. Trzydniowy weekend ma pozwolić im zregenerować siły, spędzić więcej czasu z rodziną, co powinno przełożyć się na ogólne zadowolenie, a przez to na jakość świadczących w urzędzie usług - wyjaśnia Magdalena Dalecka.

Testy na wielu modelach

Podobne rozwiązania zastępuje starostwo powiatowe w Lęborku, który otrzymał na projekt blisko milion zł. Urząd zastosuje cztery modele pracy i zamierza je wdrożyć w zależności od specyfiki wydziałów. Cześć z nich będzie pracowała według czterodniowego czasu pracy, inne będą funkcjonowały w pięciodniowym tygodniu przy skróconych godzinach urzędowania. Skrócony tydzień pracy będzie dotyczył także pracowników z niepełnosprawnościami, dla których przewidziano dodatkowe wolne dni, podobnie jak dla urzędników pracujących w niepełnym wymiarze godzin. Taki rozkład zajęć ma umożliwić urzędowi pracę w systemie dwuzmianowym, dzięki czemu starostwo ma być otwarte dłużej.

- Projekt wymaga zmian organizacyjnych, które jednak zostały dokładnie zaplanowane, alby zapewnić płynność urzędu - mówi Tomasz Litwin. - Do tej pory działaliśmy w systemie jednozmianowym więc ciężko było wydłużyć godziny pracy urzędu o co również wnioskowali mieszkańcy.

Przez cztery dni urząd będzie czynny przez 9 godzin, od 7 do 16 a w piątki od 7 do 15. Dotąd było to 7.30-16.00 w poniedziałek, 7.30-15.30 wtorek, środa, czwartek i 7.30-15.00. Starosta lęborski podkreśla, że w tygodniu to 4 godziny dłużej.

W nowej organizacji pracy ma ona zostać oparta na wynikach, nie czasie, a urzędnikom ma pomóc technologia. Szybsze i wydajniejsze wykonywanie zadań ma zapewnić m.in. elektroniczna ewidencja czasu pracy, automatyczny harmono-

gram, automatyczna transkrypcja mowy na tekst, elektroniczny system umawiania wizyt, wirtualna tablica ogłoszeń czy wewnętrzny helipdesk. Pomoże także wirtualny asystent oparty na AI.

- Duże nadzieje pokładamy także w narzędziach opartych na sztucznej inteligencji, które usprawnią obieg dokumentów, analizę danych i przyspieszą codzienną pracę urzędu - mówi starosta.

Na to wszystko „pójdzie” blisko milion złotych z projektu ministerstwa. Urzędy liczą też, że nowa organizacja pracy zwiększy zainteresowanie fachowców zatrudnieniem w urzędzie.

- Jeśli będzie się pracowało o godzinę krócej, będzie to ułatwiało odebranie dziecka ze szkoły czy przedszkola przy, co istotne, nie zmniejszonym wynagrodzeniu, to będzie to dodatkowy bonus, który spowoduje większe zainteresowanie pracą w naszym urzędzie - uważa Tomasz Litwin, który podkreśla, jak bardzo ważny jest „Work-life balance”. - Chcemy poprawić równowagę pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym, ograniczyć absencje chorobowe, zmniejszyć poziom stresu i wypalenia zawodowego a jednocześnie zwiększyć produktywność przez lepsze zarządzanie czasem i technologiami. Wierzę, że efektem będzie urząd bardziej otwarty, sprawniejszy, po prostu bardziej ludzki.

Jeśli projekt się przyjmie, to starosta zapewnia, że będzie chciał, by jego urząd funkcjonował w taki sposób już na stałe. Temu służy cały ministerialny projekt, który skończy się po roku a wraz z nim dotacje.

- Wówczas musielibyśmy to policzyć inaczej, ale jeśli będzie to poprawiło jakość i efektywność ich pracy i przyniesie wymierne efekty dla pracowników, a pracownik jest najważniejszy, to będziemy chcieli tak szyć i układać budżety, żeby to utrzymać - akcentuje Tomasz Litwin.

W środy do 18.

Także Urząd Miasta w Malborku, który na projekt otrzymał blisko 900 tys. zł planuje wydłużenie pracy urzędu przy skróceniu godzin dla pracowników. Tu jednak w jeden dzień urząd będzie czynny do 18.

Jak słyszymy od sekretarza, miasta Malborka, Ewy Dąbrowskiej, niektórzy urzędnicy sądzili, że będą pracowali o jeden dzień krócej, ale tutaj wybrano inną formę, czyli zmniejszenie liczby godzin pracy w poszczególnych dniach.

- Czas pracy pojedynczego pracownika zostanie skrócony, ale urząd będzie od stycznia pracował nawet dłużej niż

Dokończenie na str. 14

Energia dla regionów

Transformacja energetyczna nabiera lokalnego wymiaru – blisko tysięcy samorządowców wzięło udział w sześciu konferencjach Energa-Operator, które stały się impulsem do konkretnych działań. Jednym z nich są powstające w gminach spółdzielnie i klastry energetyczne. Kolejnym – wspólne działania w celu przyciągnięcia do regionów dużych inwestycji, które skonsolidują produkowaną na miejscu energię.

Spółka zaprosiła wszystkie samorządy z terenu swojego działania do współpracy i współdziałania, odwiedzając kolejno: Gdańsk, Kalisz, Sierpc, Mielno, Olsztyn i Toruń. Ideą konferencji "Zasilamy rozwój. Sieć, która napędza społeczność" jest przekonanie, że transformacja energetyczna dzieje się na poziomie lokalnym, przynosząc korzyści dla mieszkańców miast i gmin. Dużą rolę w tej zielonej zmianie odgrywają samorządy i oczywiście Energa-Operator, która poprzez swój największy w historii program inwestycyjny w rozbudowę i modernizację sieci elektroenergetycznych, może je w tym wspierać.

- *Transformacja energetyczna nie jest już wizją przyszłości – dzieje się tu i teraz, w gminach, miastach i regionach. Wspólnie z samorządami chcemy wyznaczyć kierunki zmian, które mają realny wpływ na lokalne bezpieczeństwo energetyczne, rozwój gospodarczy i jakość życia mieszkańców* – mówi dr **Karolina Lipińska**, wiceprezesa Energa-Operator, inicjatorka cyklu konferencji. Inwestycje dystrybutora energii to nie tylko odpowiedź na rosnącą moc OZE, ale także fundament rozwoju gospodarczego regionów. Dostępność mocy przyłączeniowej staje się kluczowym czynnikiem dla inwestorów, a dobrze zaplanowana sieć może przyciągać



Każda z sześciu konferencji gromadziła kilkudziesięciu samorządowców



Energetycy i samorządowcy spotkali się, aby rozmawiać o lokalnej energetyce przyszłości

nowe projekty przemysłowe, technologiczne i komunalne.

Wspólny cel - inwestycje

Transformacja energetyczna wyraźnie przyspieszyła - już teraz do sieci Energa-Operator przyłączonych jest ponad 10 GW mocy z OZE, czyli prawie jedna trzecia wszystkich mocy OZE w Polsce. W ciągu najbliższych pięciu lat liczba ta wzrośnie o około 6 GW. Przy prognozowanym zapotrzebowaniu na moc na poziomie 3,5 GW północ Polski stanie się centrum nadprodukcji energii. Dlatego tak ważne jest zapewnienie jej odbioru poprzez stworzenie zielonych stref energetycznych w bliskości odnawialnych źródeł wytwórczych oraz systemu zachęt dla inwestorów. Nowoczesne, energochłonne inwestycje z branży wysokich technologii, typu data center, to szansa na nowe miejsca pracy, innowacje i lokalny rozwój.

Aby je przyciągnąć potrzeba dobrej współpracy na po-

ziomie lokalnym i regionalnym, a także współdziałania z samymi przedsiębiorcami i administracją państwową. Tylko takie interdyscyplinarne działanie może skutecznie odpowiedzieć na potrzeby nowych inwestorów, zwłaszcza tych, dla których warunkiem koniecznym jest dostęp do zielonej energii i do odpowiednich mocy przyłączeniowych. Zachęty lokalizacyjne dla biznesu mogą pochodzić zarówno od operatora (zawarantowanie poziomu mocy, pewności zasilania, akceptowalnej ceny usługi dystrybucyjnej), jak i samorządów lokalnych (np. zachęty komunikacyjne, logistyczne, podatkowe). Potrzebne są także rozwiązania systemowe na poziomie krajowym, które ułatwią inwestorom podjęcie decyzji lokalizacyjnych dla swojego biznesu.

Energetyczna rewolucja

Energa-Operator chce prowadzić swoje inwestycje w porozumieniu z samorządami.



Wspiera powstawanie lokalnych wspólnot energetycznych, które wytwarzają, magazynują i dystrybuują energię na potrzeby mieszkańców. Takie inicjatywy przynoszą konkretne korzyści: większą niezależność energetyczną, poprawę bezpieczeństwa dostaw energii, niższe koszty jej zużycia, rozwój lokalnej gospodarki. Klastry czy spółdzielnie energetyczne pozwalają gminom produkować własną energię z OZE i zużywać ją na miejscu, co zwiększa ich niezależność, ale też poprawia działanie całej sieci. Od grudnia 2024 roku, kiedy odbyła się pierwsza konferencja w Gdańsku, na terenie działania Energa-Operator powstało już 14 nowych spółdzielni energetycznych oraz klastrów energetycznych w Szczecinku. To dowód na rosnącą aktywność lokalnych społeczności w obszarze energetyki obywatelskiej. W październiku 2025 r. liczba wszystkich zarejestrowanych spółdzielni wzrosła do 25,

a kolejne 35 jest w trakcie przygotowań. – Energetyka przyszłości to energetyka rozproszona, elastyczna i dostosowana do lokalnych potrzeb. To fundament transformacji, bo daje szansę na konsumowanie energii w miejscu jej generowania bez strat przesyłowych. Dlatego wspieramy samorządy w tworzeniu i rozwijaniu lokalnych wspólnot energetycznych, które obniżają koszty energii, zwiększają niezależność i pomagają w stabilizacji całego systemu – podkreśla dr Lipińska. Samorządowcy popierają zmiany, które umożliwią tworzenie spółdzielni energetycznych także przez gminy miejskie do 50 tys. mieszkańców oraz przyspieszą procedowanie wniosków samorządów związanych z transformacją energetyczną. Konieczna jest także stała współpraca wielu podmiotów – gmin, powiatów, administracji rządowej, przedsiębiorców i operatora – która umożliwi skuteczne wdrażanie

nie zielonej rewolucji na poziomie lokalnym.

Od rozmów do zmian

Konferencje Energa-Operator dla samorządów zainicjowały stałą już z nimi współpracę. Samorządowcy twierdzą, że ważne jest dla nich bezpośrednie wsparcie, nie tylko merytoryczne, ale również obecność operatora tam, gdzie zapadają lokalne decyzje, m.in. na sesjach rady gminy.

– *Równolegle prowadzimy indywidualne spotkania z gminami i współpracujemy ze związkami samorządowymi. Robimy badania ankietowe, które pomogą lepiej poznać potencjał gmin i dopasować inwestycje sieciowe do lokalnych potrzeb. I już widzimy efekty: powstają nowe spółdzielnie, a samorządy coraz śmielej podejmują inicjatywy, których wcześniej brakowało* – podkreśla **Marcin Strzelczyk**, pełnomocnik Zarządu Energa-Operator ds. współpracy z samorządami.

- *Po konferencji Energa-Operator dla samorządów w Gdańsku włączyliśmy energetyczny guzik. To co tam usłyszeliśmy, zainspirowało i zachęciło nas do stworzenia spółdzielni energetycznej, pierwszej w naszym powiecie* – potwierdza **Zbigniew Fularczyk**, zastępca wójta gminy Sierakowice na Pomorzu.

Konferencje Energa-Operator wzbudziły świadomość energetyczną lokalnych wspólnot. Dlatego spółka idzie za ciosem i kontynuuje energetyczną edukację. W ramach projektu „Zielona fala – energetyci lokalnie” zapowiada już cykl szkoleń, warsztatów, działań edukacyjnych, które pomogą wspólnotom lokalnym w budowaniu kompetencji w zakresie transformacji energetycznej. Do projektu Energa-Operator zaprosiła instytucje mające realny wpływ na rozwój regionów i sieci energetycznej, m.in. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, Lasy Państwowe, agencje rozwoju regionalnego oraz urzędy marszałkowskie. Wspólne działania pozwolą skuteczniej wdrażać rozwiązania wspierające rozwój lokalnej energetyki.

CZY MOŻNA PRACOWAĆ KRÓCEJ, ALE WYDAJNIEJ? SPRAWDZĄ W BUDŻETÓWCE

Dokończenie ze str. 12

obecnie, bo w środę wydłużyliśmy funkcjonowanie do godz. 18. W pozostałe dni godziny pracy się nie zmieniają - wyjaśnia nam burmistrz Marek Chrzewski.

- W środę urząd będzie czynny dłużej z myślą o osobach, które dojeżdżają do pracy poza Malborkiem. Wróć i jeszcze będą mogły załatwić sprawę - uzupełnia tę informację Ewa Dąbrowska.

Organizacja pracy jest najważniejsza

Po zakończeniu projektu Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowuje raport podsumowujący i sprawdzi, czy da się te rozwiązania utrzymać bez dotacji.

- Warto podkreślić, że doświadczenia z innych krajów pokazują, iż utrzymanie krótszego tygodnia pracy nie wymaga stałego wsparcia finansowego - informuje Wydział Prasowy i Wsparcia Rzecznika Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. - W Wielkiej Brytanii, po zakończeniu sześciomiesięcznego pilotażu, aż 89 proc. firm kontynuowało skrócony tydzień pracy bez dalszego finansowania, a w ponad połowie przypadków rozwiązanie stało się

trwałe. Przedsiębiorcy wskazywali na utrzymanie lub wzrost produktywności oraz poprawę motywacji i dobrostanu pracowników.

Ministerstwo podkreśla, że podobny cel przyświeca polskiemu pilotażowi.

- Chodzi o wypracowanie modeli organizacyjnych, które pozwolą firmom utrzymać skrócony czas pracy także po zakończeniu projektu, dzięki lepszej organizacji pracy, wzrostowi efektywności i ograniczeniu marnotrawstwa czasu - wyjaśnia resort.

Jeśli projekt się przyjmie, krótszy czas pracy nie będzie obowiązywał wszystkich, a jedynie tam, gdzie firmy czy instytucje zdecydują się go wprowadzić. Nie potrzeba do tego zmiany ustawy o 40 godzinnym tygodniu pracy, ponieważ kodeks dopuszcza skrócenie czasu pracy o 20 proc. przy jednoczesnym zachowaniu wynagrodzenia.

Urzednicy instytucji, które zakwalifikowały się do projektu cieszą się, że to właśnie oni „wydeptują ścieżki”, które ministerstwo chce później utwardzić, jednak nie chcą się na ten temat wypowiadać. Obawiają się, że skrócenie czasu pracy w połączeniu z pokutującą w społeczeństwie wizją urzędnika za biurkiem popijającego



FOT. 123RF

Urzędy żyją w innej rzeczywistości ekonomicznej i technologicznej...

kawę sprowadzi na nich lawinę hejtu.

- Spodziewam się, że mogą pojawić się komentarze mieszkańców, ale proszę mi wierzyć, że tak naprawdę robimy to, żeby usprawnić pracę urzędu - zapewnia Ewa Dąbrowska, sekretarz miasta Malborka.

Co na to sektor prywatny?

Komentarze już się pojawiają, ale prawdziwego wysypu można się spodziewać,

kiedy projekt się zakończy a uczestniczące w nim urzędy zostaną przy krótszym czasie pracy. Jeśli część urzędników będzie pracowała krócej, niewykluczone, że w ich ślady będą chciały pójść inne urzędy. Na taki luksus jednak nadal nie będzie stać miast, które drżą, kiedy spoglądają na rachunki za energię, czy z obawą czekają na unijne regulacje dotyczące wprowadzenia ETS2, czyli nowego podatku

klimatycznego. Dla nich obecna rzeczywistość kręci się nie wokół krótszego czasu pracy, ale utrzymania firmy na rynku. Urzędowi bankrutstwo nie grozi.

- Ten pomysł to propagandowe bicie piany. Krótszy czas pracy o jest w układzie wolnego rynku i konkurencji w Europie i na świecie to bardzo zły pomysł. W budownictwie przemysłowym skrócone godziny nie wchodzi w rachubę. To podniesienie kosztów pracy, są ter-

miny, jesteśmy zależni od pogody, rywalizujemy o zlecenia. Koszty produkcji skoczyłyby do góry a za tym poszłoby wszystko. Przestajemy być konkurencyjni i wypadamy z rynku - uważa Wiesław Wójcik, właściciel firmy budowlanej „Wójcik” z Lęborka. Jego firma bierze udział w licznych projektach, obecnie także przy budowie farm wiatrowych na Bałtyku.

-Dziś na rynku światowym wygrywają przede wszystkim niższe koszty. W Polsce średnia płaca i tak jest wywindowana, koszty produkcji, ceny energii dobijają przedsiębiorstwa. Jeśli dołożymy do tego skrócony czas pracy stalibyśmy się nieatrakcyjnym krajem dla inwestorów, biznesu, który żyje z usług budowlanych, czy produkcji. Takie rozdawanie pieniędzy doprowadzi do dramatu. W konsekwencji i tak wszyscy za to zapłacimy a na dodatek firmy się zwiną z powodu wysokich kosztów. Tniemy gałąź na której siedzimy - mówi przedsiębiorca i dodaje, że urzędy żyją w innej rzeczywistości ekonomicznej.

- Tam mogą sobie na takie ruchy pozwolić, ale w budowlance nie zastąpisz człowieka sztuczną inteligencją. To trzeba fizycznie zbudować, dom, drogę - podkreśla Wiesław Wójcik.

Pracować krócej, cztery dni w tygodniu, ale zarabiać nie mniej. Idea szczytna, godna poparcia, pod którą się podpisuję. W wielu krajach wdrażana i realizowana. W Polsce właśnie pilotowana przez resort pracy. Już jednak na starcie zaliczyła awarię.

Szykuje się rewolucja na rynku pracy! 5 tys. pracowników u 90 pracodawców będzie pracować krócej - grzmiały entuzjastyczne komunikaty resortu pracy. Setki tysięcy pracowników zacieśniały ręce w nadziei, że już nie długo i oni, tak jak wspomniane 5 tys. wybrańców będzie miało więcej czasu dla siebie. Ogół społeczeństwa zastanawiał się jakie to znane firmy podjęły wyzwanie.

Po publikacji listy 90 beneficjentów pilotażu nadzieja przerodziła się w wesołość, pokpiwanie z politowaniem, ale i irytację, a nawet złość. Znalazła się na niej bowiem pokaźna, nawet przeważająca reprezentacja urzędów samorządowych i spółek komunalnych, nadleśnictwa, spółdzielnie mieszkaniowe, towarzystwa i stowarzyszenia, związki międzygminne, okręgowa izba lekarska, dom kultury czy lokalny oddział lasów

Jacek Klein

O „URZĘDOWYM” PILOTAŻU SKRÓCONEGO CZASU PRACY

państwowych. Pójdzie na nie 50 milionów.

Skrócenie czasu pracy powinno poprzedzać zmierzanie czy pracownicy są w stanie wykonać taką samą pracę w krótszym czasie, bez szkody, a nawet z zyskiem dla firmy i jej zysków. Krótko mówiąc zmierzaniem produktywności. Jeśli nie spada można ciąć godziny, niech

pracownicy idą szybciej do domu, relaksują się i z uśmiechem wracają rano.

W 2024 r. zatrudnienie w administracji samorządowej w ostatnich latach wyniosło 260,9 tys., w 2023 r. - 258,1 tys., natomiast w 2022 r. - 257,5 tys., w 2021 roku 254,8 tys., a w 2020 roku 252,4 tys. A więc systematycznie rośnie, bo podobno urzędnicy mają

coraz więcej na głowie. Można to także zaobserwować na podstawie liczby i wielkości zajmowanych przez nich biurów czy nawet całych kwartałów dzielnic. Rośnie także zatrudnienie w administracji państwowej.

Może mierzyć wydajność urzędnika produktywnością? Tylko jak, liczbą i szybkością wydawania decyzji? Przyznaję, że dużo na tym polu się poprawiło w ostatnich latach, ale skoro np. rozszerza się zapisy o milczącej zgodzie jeśli sprawa nie została rozpatrzona w terminie, to sporo jest do zrobienia. A czy w spółkach komunalnych po skróceniu czasu pracy szybkość przeprowadzania remontów, nowych inwestycji i usuwania awarii się zwiększy?

Może przesadzam. Może faktycznie krócej pracujący urzędnik, będzie pracował nadproporcjonalnie szybciej z pożytkiem dla petentów i klientów. Skoro okazałoby się to takie proste można by dorzucić mu obowiązki i jeszcze skrócić czas pracy. Idąc tym torem można zadać pytanie dlaczego w programie nie biorą udziału sądy czy placówki zdrowia. Powodowie, pozwani (niektórzy) i pacjenci czekający latami tylko przykłąsą. Dlaczego nie biorą w tym

programie udziału przedsiębiorstwa komunikacyjne? Krócej pracujący kierowcy jeździłby szybciej, a pasażerowie byłoby zadowoleni. Jeśli skrócimy godziny lekcyjne, dzieci będą mądrzejsze.

Krótszy czas pracy w fundacjach, domach kultury, izbach lekarskich, stowarzyszeniach czy związkach międzygminnych odpuszczę sobie.

A teraz zejdźmy na ziemię. W prywatnej firmie skrócenie czasu pracy poparte jest wyliczeniami produktywności, zysków i strat. I taka firma może podjąć decyzję o tym na własny rachunek, niezależnie od programów ministerialnych. I nie potrzeba do tego dotacji tylko rachunek ekonomiczny.

Jaki jest sens skracania czasu pracy, i co więcej, dopłacania nawet milionów instytucjom pełniącym rolę służebną wobec obywateli, instytucjom dotowanym z budżetu centralnego, budżetów i podatków lokalnych, które miewają problem z wydajnością. W urzędach, które zatrudniają coraz więcej pracowników. Skoro jest tak dobrze, że mogą pracować krócej, po co zatrudnia się kolejnych.

Chyba, że sens jest właśnie taki, iż skrócenie czasu pracy

przy utrzymaniu ustawowego 40-godzinnego czasu pracy uwolni dodatkowe możliwe etaty do zapelnienia. Zatem skracamy godziny, zatrudniamy kolejne osoby i dostajemy nie tylko dotację, ale i większy budżet za rok.

Żeby było jasne. Nie dyskredytuję pracy sfery budżetowej czy instytucji pożytku publicznego. Zastanawiam się tylko dlaczego potencjalną reformę rynku pracy zaczyna się od instytucji trudno ocennych pod względem wydajności, jednocześnie newralgicznych dla społeczeństwa i których skrócenie czasu pracy wzbudzi co najmniej mieszane uczucia. A nie od empirycznego zmierzania wydajności w firmach komercyjnych i ewentualnie na tej podstawie podjęcia decyzji o ustawowym skróceniu czasu pracy dla wszystkich.

Tymczasem na dzień dobry, wyłącznym efektem, skądinąd koncepcji idącej w dobrą stronę, jest kompletna jej dewaluacja w oczach społecznych i oburzenie, tych którzy osobiście załatwiają sprawy w urzędach i zastanawiają się nerwowo czy „okienka” będą jeszcze krócej otwarte i że jak zwykle „urzędasy” dbają tylko o siebie.

Rak piersi to już nie wyrok. Siła kobiet – ruch, który przywraca życie

Rak piersi to już nie wyrok. Pomorskie inwestuje w nowoczesne leczenie i profilaktykę

Jeszcze dwie dekady temu diagnoza nowotworu piersi budziła ogromny lęk i często kojarzyła się ze zdaniem: „to już koniec”. Dziś to już przeszłość. Nowotwór piersi coraz częściej staje się chorobą przewlekłą – taką, z którą można skutecznie walczyć i z którą można żyć wiele lat. Jak jej zapobiegać i jak z nią sobie poradzić?

Kobiety coraz częściej chorują – ale rośnie też skuteczność leczenia

Coraz więcej kobiet, bo tylko 2 proc. panów choruje na raka sutka, wraca do pełni zdrowia i aktywności społecznej. To efekt ogromnego postępu w diagnostyce, terapii i wsparciu psychologicznym. Jak pokazują dane, skuteczność leczenia wzrosła w ciągu ostatnich 20 lat nawet trzy- czy czterokrotnie. Nowoczesna medycyna daje szansę – chirurgia oszczędzająca, nowoczesna chemioterapia, radioterapia, terapia celowana, programy lekowe, rehabilitacja, psychoonkologia i tzw. Onko Fitness. To właśnie kompleksowe podejście sprawia, że rak piersi staje się dziś chorobą, z którą można wygrać.

Co jest ważne

Nowotwory kobiece stanowią ponad 40 proc. wszystkich zachorowań onkologicznych wśród kobiet. To choroby, które dotyczą nie tylko sfery fizycznej, ale także emocjonalnej i społecznej – wpływają na poczucie własnej wartości i rolę, które kobiety pełnią na co dzień. Dlatego równie ważna, jak medycyna, jest empatia, wsparcie psychologiczne i dostępność opieki blisko domu.

Wczesne wykrycie choroby nowotworowej wciąż pozostaje kluczem do skutecznego leczenia. Regularne samobadanie piersi. Regularne badania profilaktyczne – mammografia i USG piersi – mogą uratować życie. Pozwalają wykryć zmiany na bardzo wczesnym etapie, kiedy choroba jest w pełni **uleczalna**. Warto wykonywać badania zgodnie z zaleceniami i nie odkładać ich „na później”. Każda niepokojąca zmiana – guzek, zniekształcenie, wyciek z brodawki czy ból – to sygnał, by **niezwłocznie zgłosić się do lekarza**.

Dlatego w całym regionie prowadzonych jest coraz więcej działań promujących profilaktykę i świadomość zdrowotną kobiet.

Szybka dostępność i jakość opieki

Samorząd województwa pomorskiego od lat stawia

Województwo Pomorskie
w 2024 r. wydało

1 908 mln zł

W TYM NA POPRAWĘ JAKOŚCI I DOSTĘPNOŚCI
USŁUG ZDROWOTNYCH

130 mln zł



ŹRÓDŁO: RAPORT O STANIE WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO W 2024 ROKU

na stały rozwój ochrony zdrowia i dostęp do nowoczesnych terapii. Dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy aż siedem szpitali z województwa

pomorskiego otrzymało łącznie ponad 422 mln zł na opiekę onkologiczną. W tym aż 235 mln zł trafi do trzech podmiotów marszałkowskich:

Copernicus Podmiot Leczniczy w Gdańsku – 80 mln zł na zakup nowoczesnego sprzętu, m.in. PET/CT, rezonansu magnetycznego, robotów chirurgicznych,

mikroskopu operacyjnego 3D czy aparatury do diagnostyki endoskopowej, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku – 52 mln zł na modernizację oddziałów urologii i bloku operacyjnego, rozbudowę pracowni MRI oraz zakup ponad 170 nowoczesnych urządzeń diagnostycznych i terapeutycznych, Gdyńskie Centrum Onkologii w Szpitalu Morskim im. PCK (Szpital Pomorskie) – 102 mln zł na rozbudowę Zakładu Teleradioterapii, Chirurgii Onkologicznej, Brachyterapii oraz utworzenie Centrum Rehabilitacji. Dzięki tym inwestycjom pacjentki z Pomorza mają dostęp do najlepszej diagnostyki, terapii oraz opieki po leczeniu. Szpitale stają się dziś nie tylko miejscem leczenia, ale całymi centrami wiedzy, wsparcia i nowoczesnych terapii.

Celem jest jakość życia

Nowoczesne inwestycje w pomorskich szpitalach to nie tylko leczenie choroby, ale także poprawa komfortu i jakości życia kobiet po diagnozie. Samorząd województwa pomorskiego konsekwentnie inwestuje w sprzęt, infrastrukturę i kadry medyczne, tworząc system, który daje nadzieję i realne efekty. Bo rak piersi to dziś nie wyrok – to wyzwanie, któremu dzięki wiedzy, technice i współpracy całego środowiska medycznego można skutecznie stawić czoła.

Onko Fitness – ćwiczenia, które naprawdę leczą

Współczesna onkologia coraz częściej mówi jednym głosem: ruch to też lekarstwo. Aktywność fizyczna nie jest dodatkiem do leczenia, ale jego ważnym elementem. Pomaga szybciej wrócić do zdrowia, odzyskać energię i wiarę w siebie – zarówno podczas terapii, jak i po jej zakończeniu.

Pomorski pilotaż ONKO FITNESS, który zmienia myślenie

Pod kierunkiem dr. hab. Aleksandra Jażdżewskiego, prof. AWFis, oraz zespołu: mgr Karoliny Pawlikowskiej, mgr Julii Gamelskiej i mgr Magdaleny Płóciennik, na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku od dwóch lat realizo-

wany jest projekt ONKO FITNESS. To inicjatywa, która łączy naukę, praktykę i holistyczne podejście do zdrowia – angażując ruchowo pacjentów z różnymi typami nowotworów, zarówno w trakcie leczenia, jak i po jego zakończeniu. To trening siłowy, pilates, ćwiczenia relaksacyjne i edukacja zdrowotna.

Pilotaż pokazał, że systematyczny trening jest możliwy i skuteczny także w trakcie leczenia. Efekty? Uczestnicy, w tym dwie osoby w leczeniu paliatywnym, poprawili wydolność oddechowo-krażeniową, siłę mięśni posturalnych, poprawili swoje samopoczucie, zwiększyli tolerancję bólu. Bardzo ważne było wsparcie i akceptacja grupy. Mimo przerw



związanych z leczeniem, chętnie wracali na zajęcia, a wyniki były zadowalające. Osoby biorące udział w zajęciach mówią nie tylko o poprawie kondycji, ale i o sile psychicznej, radości z każdego, nawet małego kroku naprzód. Wielu

uczestników dzięki programowi wraca szybciej do codziennych aktywności i pracy.

Ćwicz z nami!

Od stycznia 2026 roku ruszają nowe moduły programu:

Trening siłowy – by wzmocnić mięśnie i odzyskać sprawność,
Pilates – by poprawić ruchomość i postawę,
Warsztaty wsparcia i edukacji – dla tych, którzy chcą przygotować ciało i umysł do ruchu. Zajęcia odbywają się na AWFis w Gdańsku, ul. K. Górskiego 1, dwa razy w tygodniu. Liczba miejsc jest ograniczona – zapisy już trwają. Bo jak mówią twórcy projektu – ruch to najprostsza forma terapii, która wzmacnia ciało, daje spokój umysłu i przywraca radość życia. Aby dołączyć, należy zeskanować kod QR poniżej i wypełnić formularz zgłoszeniowy.

Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy trwają!

FORMULARZ
ZGŁOSZENIOWY



ONKO
Fitness

Proszę pani, te pasemka to dobrze wyglądają? – pyta uczennica Centrum Edukacji Zawodowej w Malborku, przerywając na chwilę naszą rozmowę z Karoliną Hajdukiewicz.

Ale wiadomo, uczeń jest najważniejszy. Robimy pauzę. Nauczycielka ocenia i doradza. Pani Karolina w zawodzie jest od ponad 25 lat, a w CEZ, gdzie młodzież ze szkół ponadpodstawowych ma zajęcia praktyczne, jako nauczyciel zawodu pracuje od ponad dziesięciu lat.

- Dla mnie większym sukcesem od mistrzostwa świata jest to, że potrafię przekazać to, co wiem i umiem, uczniom. Nawet teraz te gratulacje, które do mnie płyną także od byłych uczennic, to coś przemiłego i to jest najlepsza nagroda dla nauczyciela. Ważniejsza od medalu mistrzostw świata czy Medalu im. Komisji Edukacji Narodowej, który też ostatnio odebrałam w Gdańsku z okazji Dnia Nauczyciela.

Jednak jest się z czego cieszyć. Emocje jeszcze są widoczne, mimo że opadł bitewny kurz, a raczej lakier do włosów po fryzjerskich mistrzostwach świata federacji CMC (Confederation Mondiale Coiffur, międzynarodowa organizacja zrzeszająca fryzjerów), które odbyły się w połowie października w Londynie.

- Targi, które tam się odbyły, były największą doroczną imprezą dla branży. Ich częścią były te mistrzostwa. Około 3000 zawodników z różnych stron świata - z Europy, ale też z innych kontynentów: Uzbekistan, Argentyna, USA. Było dużo konkurencji we fryzjerstwie damskim i męskim, a w każdej średnio 30 zawodników. W mojej, czyli technical bridal - fryzura ślubna z rozpuszczonymi włosami rywalizowało 18 osób - opowiada Karolina Hajdukiewicz.

Tak, jak z tabliczką mnożenia

Tutaj trochę szczegółów zwłaszcza dla osób z branży.

- Fryzurę należało ułożyć z tyłu bądź z przodu, ja wybrałam tylną formę, na plecach. Włosy miały być upięte, ale bez widocznych wsuwek i spinek. Na mistrzostwach świata w takiej fryzurze muszą się znaleźć elementy trudne, techniczne i to jest oceniane najwyżej. Poza tym, punktowane jest farbowanie włosów - nie może być więcej niż dwóch kolorów, musi to być stonowane, a do tego punkty przyznawane są za strój i makijaż. Czyli liczy się całościowy kształt, ale oczywiście fryzura jest najważniejsza, a reszta to dodatki - wyjaśnia pani Karolina.

To była otwarta sala, mnóstwo ludzi, publiczność cały czas patrzyła uczestnikom na ręce, oczywiście oprócz ju-

MISTRZOSTWO ŚWIATA NA GŁOWIE

Fryzjer musi mieć głowę pełną pomysłów, żeby przygotować taką fryzurę, która da mu... mistrzostwo świata. Po raz drugi ten tytuł zdobyła Karolina Hajdukiewicz z Nowej Wsi Malborskiej, nauczycielka zawodu w Centrum Edukacji Zawodowej w Malborku

Radosław Konczyński

rorów, którzy skrupulatnie wszystko notowali.

- Czy o tym się myśli, że jest tylu ludzi? To zależy, jakie stanowisko się wylosuje, bo jeśli przy publiczności, to może być większy stres, bo nawet rozmowy rozpraszają, ale generalnie wchodzi się w taki swój świat, bańkę, w której się pracuje. Przez pierwsze pięć minut ręce trochę mi się trzęsły, a potem sama zaczęłam sobie mówić, żeby się uspokoić. Wpadłam w ten trans, nic innego mnie nie interesowało, jak gdybym była w takiej szklanej kuli, tylko ja i główka, wokół której biegałam, tańczyłam, kłękałam - śmieje się Karolina Hajdukiewicz.

Zawody odbywają się bowiem na tzw. główkach treningowych, a nie na żywych modelach. Fryzury, którą wykonała na mistrzostwa świata, mieszkanka Nowej Wsi Malborskiej uczyła się przez kilka miesięcy, od marca. Niemalże każdy kosmyk był przemyślany.

- Zaczęłam od delikatnej wersji. Jak ze wszystkim, zaczyna się od łatwych elementów, a jak z nimi już nie ma problemu, to buduje się coraz trudniejsze. Pracuję też z trenerką, Joanną Wanczurą-Zarembą z Bydgoszczy, która prowadzi kadrę Polski CMC i nam doradza. Oczywiście, dużo ćwiczę w domu. Najważniejsze są ćwiczenia i systematyczność w tworzeniu, tak jak z każdą dziedziną - czy z nauką fryzjerstwa, czy tabliczką mnożenia. Jeśli nie uczysz się, nie powtarzasz, nie utrwalasz, to nie jesteś przygotowany, idziesz „na żywioł”, a na mistrzostwach świata „żywioł” nie jest wskazany, bo masz ograniczony czas, tylko 50 minut. Trzeba wiedzieć, co chce się uczesać, jak to ma wyglądać, wkalkulować w to stres.

Ważne jest też doświadczenie, a to było po stronie mieszkanki Nowej Wsi Malborskiej. Przed dwoma laty została mistrzynią świata we Włoszech, ale w innej konkurencji - fryzurze kreatywnej.

- Ona była znacznie trudniejsza niż ta ślubna i dla fryzjera, który się zna, to już jest najwyższy poziom, ale nie



Karolina Hajdukiewicz w Londynie przy fryzurze, za którą zdobyła tytuł mistrzyni świata

chciałam drugi raz startować w tej samej konkurencji, tylko spróbować czegoś nowego. Do Londynu jechałam z nastawieniem, żeby być w pierwszej dziesiątce. Po starcie myślałam, że fajnie by było być w pierwszej piątce, a przy rozdaniu nagród nie wyczytują mnie, nie wyczytują... - śmieje się nauczycielka z CEZ Malbork.

I w końcu wyczytali.

Czuję się jak sportowiec

Tak jak w piłce ważna jest liczba kopnięć futbolówki, w skokach narciarskich - wyjść z progu, a w F1 - wziętych za-

krętów, tak tutaj liczy się liczba „dotknięć” włosów. Artyzm, zdolności i umiejętności nie wystarczą. To są godziny ćwiczeń, po prostu trening jak w sporcie.

- Ale to prawda. Jak z kimś rozmawiam, to mówię, że czuję się jak sportowiec, bo ciągle trening, trening, ćwiczenia, a na imprezie pada hasło „Czas, start!” i trzeba dać z siebie wszystko, jak w biegach czy jakimkolwiek innym sporcie, bo to są zawody. Potrzeba dużo pracy, dużo poświęceń i dużo samozaparcia. Jak jakiś element fryzury nie wychodzi, to próbuję jeszcze raz, jeszcze

i jeszcze. Prześpię się z tym i kolejnego dnia od nowa kombinuję. Oglądam mnóstwo filmików, szkoleń. W każdej dziedzinie, jeśli spoczywamy na laurach, to po prostu stoimy w miejscu. A zwłaszcza musimy wychodzić ze swojej strefy komfortu, uczyć się nowych rzeczy. Trzeba dbać o ciągły samorozwój w pracy codziennej, gdzie nie stoi za nami jury z mistrzostw świata, tylko klientka - mówi Karolina Hajdukiewicz.

A w codziennym życiu praca chodzi za człowiekiem nawet po godzinach...

- Tak, to jest trochę zbocznie zawodowe, przyznaję. Jak idę ulicą, to może nie, ale jak usiądę w pociągu czy w tramwaju, czasem patrzę na fryzury i zastanawiam, że tu można zrobić tak, a tu tak. Ale fryzurerami Polaków czy zawężając, mieszkańców Malborka, jest bardzo dobrze. O tym, że ludzie chcą dbać o włosy, świadczy choćby liczba salonów fryzjerskich, których w mieście jest około 150 i przeważnie trzeba się umawiać na termin, bo na „już” nie ma miejsca. To znaczy, że jest zapotrzebowanie, są klienci, czyli Polki dbają o siebie. Mówię: Polki, bo zajmuję się fryzjerstwem damskim, ale Polacy też. I fryzjerstwo polskie jest naprawdę na wysokim poziomie - zapewnia Karolina Hajdukiewicz.

Więc warto korzystać z profesjonalnych usług, zwłaszcza że to, co mamy na głowie, wpływa na stan w głowie. Włosy idą pod rękę z samopoczuciem.

- Naturalnie, że włosy są ważne z psychologicznego punktu widzenia. Tu powiem o paniach: tak, czujemy się dobrze, gdy wychodzimy od fryzjera. Kiedy mamy ładnie włosy zrobione, pewność siebie wzrasta, bardziej kobieco się czujemy i wtedy możemy przenosić góry. Polki, Polacy dbają o siebie, lubią mieć ładne fryzury. Tutaj polecam, żeby nie działać na własną rękę, tylko skierować się do fachowca, bo różnie to bywa, można sobie szkód na głowie narobić. Miałam osoby, które przychodziły po ratunek z zielonymi włosami, a miał wyjść ładny blond. Udało się wyratować kilka osób z takich samoróbek. Tak że apeluję o to, żeby chodzić do fryzjera, znaleźć sobie stałego i pod jego okiem dbać o włosy - mówi Karolina Hajdukiewicz.

Czapki z głów...

Zawód fryzjerski w dzisiejszych czasach nie jest łatwy z wielu przyczyn.

- Trzeba wziąć materiał, dopasować do twarzy i zastanowić się, jak to wykonać, a pracujemy z człowiekiem, z klientem. Myślenie logiczne, abstrakcyjne, takie w pewnym sensie projektowanie fryzury jest ważne. Ważny jest kontakt z ludźmi, relacja; trzeba porozmawiać z klientem, omówić szczegóły fryzury, ale też porozmawiać o wielu innych sprawach. Oczywiście, trzeba wiedzieć, o czym można, a o czym nie rozmawiać, bo nie wszystkie tematy się nadają. Odradzam sprawy religijne i politykę. No i kolejna sprawa: trzeba być na czasie, bo branża mocno się rozwija, ciągle wchodzi jakieś nowinki. Taka osoba, która wyuczyła się kilkanaście lat temu, a nie uczy się nowych rzeczy, jest ciągle w tym samym miejscu. Więc to jest też bardzo twórczy zawód, może dawać przeogromne możliwości i ogromną satysfakcję, ale trzeba nadążać i podążać za zmianami. Oczywiście trzeba pamiętać o zdrowiu. Stoimy cały czas na nogach, więc nogi, kręgosłup są obciążone, do tego ręce i barki. Tak że trzeba dbać o swoją kondycję, dlatego w szkole uczymy też młodzież ergonomii pracy, tego jak ustawiać ciało, jak pracować, żeby nie obciążać pewnych części ciała.

Kolejne mistrzostwa świata za rok. Karolina Hajdukiewicz będzie chciała spróbować sił w innej konkurencji. Na razie nie chce zdradzać, jakiej. Ale wcześniej, bo w kwietniu 2026 roku, w Poznaniu odbędą się dla niej wcale nie mniej ważne zawody - mistrzostwa Polski dla uczniów.

- Intensywne przygotowania już trwają. To nie tylko ja, bo tworzymy team z koleżanką, Karoliną Kalinowską, także nauczycielką zawodu, i razem przygotowujemy dziewczyny. Tak się składa, że same uczennice biorą udział w zawodach. To jest nasz wspólny sukces, ale też dyrektora i centrum. Nie mogę o tym nie powiedzieć, bo jednak fryzjerstwo wiąże się ze sporymi nakładami - to są główki treningowe, farby, lakiery, których non stop trzeba używać, a centrum zapewnia całe zaplecze - podkreśla Karolina Hajdukiewicz.

Młodzież z CEZ w poprzednich latach już wracała z medalami mistrzostw Polski.

Podsumowując: czapki z głów, a pod czapkami pozostaje życzyć włosów, i to jak najlepiej przyciętych lub ułożonych. ©©

POLSKA W POSZUKIWANIU NOWYCH SILNIKÓW WZROSTU

Polska przez trzy dekady utrzymywała imponujące tempo wzrostu, co pozwoliło jej dołączyć do grona 20 największych gospodarek świata. Dziś jednak kraj stoi przed jeszcze większym wyzwaniem – koniecznością dokonania jakościowego przełomu.

Wcoraz bardziej technologizowanym świecie, w realiach zielonej transformacji oraz rosnących zagrożeń geopolitycznych, utrzymanie stabilnego i wysokiego tempa wzrostu oraz statusu „zielonej wyspy” w Europie nie będzie możliwe bez nowego impulsu rozwojowego.

O tym, jakie nowe silniki wzrostu powinna uruchomić Polska, jak skutecznie przekształcić sektor energetyczny oraz pobudzić inwestycje w technologie, dyskutowano podczas sesji „Polska w poszukiwaniu nowych silników wzrostu” na Europejskim Forum Nowych Idei 2025. Udział w debacie wzięli: Miłosz Motyka - minister energii, Michał Gołębiowski - wiceprezes zarządu Energi SA, Dariusz Marzec - prezes PGE Polskiej Grupy Energetycznej, Jan Zimowicz - prezes PZU Zdrowie SA, Mariusz Jaszczyk - wiceprezes Polskiego Funduszu Rozwoju oraz prof. Piotr Wachowiak - rektor SGH.

Trzy dekady sukcesu – czas na kolejny krok

- Polska jest państwem, które w ciągu ostatnich trzydziestu lat dokonało ogromnego skoku rozwojowego dzięki pracy przedsiębiorców, pracowników, samorządów oraz administracji rządowej. Nie jest to powszechnie doceniane, a powinniśmy być dumni z naszych osiągnięć. Wiadać to nie tylko we wskaźnikach makroekonomicznych, ale także w rosnących kompetencjach Polaków i ekspansji rodzimych firm - powiedział Miłosz Motyka, minister energii.

Jak zaznaczył, kluczem do dalszego rozwoju jest transformacja energetyczna, która otworzy drogę do taniej, stabilnej i dostępnej energii, stając się jednocześnie nowym motorem wzrostu.

- Transformacja energetyczna to największy proces gospodarczy, jaki obecnie się dokonuje. Musi być prowadzona w sposób przemyślany, z dba-



Debata „Polska w poszukiwaniu nowych silników wzrostu” na EFNI 2025

łością o stabilność i bezpieczeństwo dostaw oraz zapewnienie mocy w systemie. Tylko wtedy inwestorzy nie będą się obawiać lokowania kapitału w Polsce. To również warunek rozwoju centrów danych czy nowoczesnego przemysłu - mówił minister energii.

Wielkie inwestycje w nowe moce

Transformacja energetyczna w Polsce już trwa. Operatorzy systemów przesyłowych i spółki energetyczne realizują projekty warte setki miliardów złotych.

- Transformacja nie jest celem samym w sobie. Jej zadaniem jest poprawa dostępności i bezpieczeństwa dostaw energii elektrycznej, a także obniżenie kosztów produkcji. To kluczowe dla konkurencyjności polskiej i europejskiej gospodarki. Polska odgrywa tu coraz ważniejszą rolę - pod-

kreślił Dariusz Marzec, prezes PGE.

- Grupy energetyczne, realizując swoje strategie, skupiają się na dwóch priorytetach. Pierwszy to bezpieczeństwo - zapewnienie mocy i sprawne zarządzanie systemem, zarówno przez operatora systemu przesyłowego, jak i operatorów systemu dystrybucyjnego. Drugi to umożliwienie przedsiębiorcom i konsumentom dostępu do stabilnych dostaw i konkurencyjnej cenowo energii - zaznaczył Michał Gołębiowski, wiceprezes Energi SA.

Odnawialne źródła i nowe bloki CCGT

Jak dodał, Grupa Energa wyróżnia się tym, że już połowę energii wytwarza ze źródeł odnawialnych. Elektrownia Ostrołęka to obecnie główne węglowe źródło, ale i to się zmieni - trwają inwestycje

w zeroemisyjne oraz niskoemisyjne źródła energii.

Energa realizuje dwa bloki gazowo-parowe CCGT - w Grudziądzu i w Ostrołęce. We wrześniu podpisano także umowy z wykonawcami bloku w Gdańsku, a także kolejnej jednostki w Grudziądzu. Jednak największe inwestycje w nadchodzącej dekadzie obejmą dystrybucję - ponad 40 mld zł przeznaczonych na modernizację sieci, poprawę bezpieczeństwa dostaw i elastyczne bilansowanie systemu, co umożliwi przyłączenie kolejnych źródeł OZE.

Kompetencje i lokalny udział w transformacji

Jeśli energetyka ma być motorem wzrostu, konieczna jest rozbudowa kompetencji i wsparcie krajowego przemysłu w zdobywaniu certyfikatów i udziału w projektach.

- Polski przemysł musi uczyć się nowych technologii,

rozwijać kompetencje już na poziomie szkół średnich i uczelni. Potrzebne są również umiejętności w zakresie certyfikacji międzynarodowej i udziału w globalnych przetargach. Te kompetencje będą procentować także w Polsce - zauważył prezes Marzec.

- W obszarze dystrybucji, na którą w kolejnych latach przeznaczac będziemy największe nakłady inwestycyjne, zdecydowana większość środków wydawanych przez Grupę Energa pozostaje w Polsce. Mowa m.in. o dostawcach liczników, kabli, oprzyrządowania czy oprogramowania - to głównie lokalne, polskie firmy. W przypadku kluczowych inwestycji Energi w bloki gazowo-parowe local content stanowi ok. 30-40% inwestycji. Warto dodać, że urządzenia - turbina parowa czy generator elektrowni w Ostrołęce powstały w Polsce, w fabrykach

w Elblągu i Wrocławiu - powiedział Michał Gołębiowski.

Transformacja cyfrowa – nieodłączny element zmian

Ważnym aspektem dyskusji była rola cyfryzacji.

- Transformacja cyfrowa jest nieodłączna od transformacji energetycznej. Choć wymaga znaczących nakładów, to pozwala usprawnić cały łańcuch wartości - od planowania inwestycji, przez realizację, utrzymanie, aż po nowe usługi dla klientów. Technologie cyfrowe umożliwiają m.in. wykorzystanie rynku bilansującego do optymalizacji kosztów energii - wyjaśnił Gołębiowski.

Nowy motor wzrostu dla gospodarki

Transformacja energetyczna to jeden z najważniejszych silników wzrostu, który integruje procesy edukacyjne, przemysłowe, naukowe, technologiczne i infrastrukturalne. Wzmacnia bezpieczeństwo - także militarne - i buduje stabilne warunki do prowadzenia działalności gospodarczej. Oparty na local content i cyfrowych kompetencjach, ten proces może zapewnić Polsce długoterminową konkurencyjność i innowacyjność.

Podczas EFNI 2025 przedstawiciele sektora energetycznego zgodnie podkreślali, że transformacja energetyczna to nie tylko konieczność klimatyczna, ale również szansa na wzmocnienie gospodarki. Michał Gołębiowski z Energi SA zaznaczył, że jednym z kluczowych celów jest zapewnienie bezpieczeństwa energetycznego i konkurencyjnych cen dla odbiorców. Podkreślił również wagę inwestycji w sieci dystrybucyjne oraz zaangażowania krajowego przemysłu w realizację projektów energetycznych. W opinii Gołębiowskiego cyfryzacja sektora, rozwój kompetencji IT i wykorzystanie narzędzi analitycznych stanowią nieodłączny element skutecznej transformacji i budowy nowoczesnego rynku energii.

©EP

HANI HRAISH: PALESTYNA BĘDZIE WOLNA!

10 października Izrael i Hamas ogłosiły zawieszenie broni. Czy ten krok może zapoczątkować trwały pokój? Spytałismy o to Haniego Hraisha – palestyńskiego działacza i byłego imama Gminy Muzułmańskiej w Gdańsku. Zdecydowaliśmy się na publikację wywiadu, zastrzegamy jednak, że wypowiedzi naszego rozmówcy nie odzwierciedlają stanowiska redakcji „Dziennika Bałtyckiego” w sprawie konfliktu między Izraelem a Hamasem i są jego osobistymi opiniami

Martyna Kucybała

W ubiegły poniedziałek podpisano zawieszenie broni między Izraelem a Palestyną. Jak Pan interpretuje ten plan pokojowy?

Do końca nie wierzę. Porozumienie zakłada, że Hamas ma złożyć broń. Tak mówił Trump, tak mówił Netanjahu. Ale kto powinien składać broń? Ofiara czy oprawca? My jesteśmy pod okupacją. My jesteśmy na własnej ziemi i mamy prawa jej bronić. Mam nadzieję, że Izrael został zmuszony do zakończenia tej rzezi i ludobójstwa na Palestyńczykach. Że został zmuszony przez swoich obywateli. Izrael dużo stracił na arenie międzynarodowej. Stracił też, jeśli chodzi o wojsko. Dużo żołnierzy zostało rannych, dużo teraz choruje psychicznie. Tak że straty po ich stronie też są i z tego powodu chcą wstrzymać walki.

Dużo osób podchodzi do tematu dość optymistycznie i porównuje te rozmowy o zawieszeniu broni do porozumień z Oslo. Czy jest możliwość, żeby to, co teraz się dzieje, było przełomem na miarę wydarzeń z 1993 roku?

Miejmy nadzieję, czas pokaże. Netanjahu to zbrodniarz wojenny, który ma kilka spraw przeciwko sobie w Izraelu. To człowiek zepsuty. Do własnych celów wykorzystał Gazę. A w Strefie Gazy żyli ludzie dotychczas w sposób rozsądny. Nie było narkotyków, nie było kryminalistów. Tam nie działały takie rzeczy, że ktoś kogoś straszył albo ktoś kogoś zabił. Hamas to nie tylko grupa zbrojna i bojownicy. Hamas to politycy, samorządy, służba zdrowia, szkolnictwo. Wyższe szkoły w Stre-

fie Gazy należały do najlepszych w świecie arabskim. Tak że to, co mówią o Hamasie, to nieprawda. Kto rządzi na Zachodnim Brzegu? Fatah, czyli ludzie zepsuci. Tak się bogacą, że aż wstyd. Jak tak można, gdy ludzie umierają?

A czy w przypadku Hamasu to nie było tak, że ich liderzy też się bogacili i mieszkali w Katarze zamiast w Gazie z Palestyńczykami?

To też izraelska propaganda. Gdzie oni się bogacili? Jak mieli mieszkac w Gazie? Zabity przez Izrael Ismael Hanijsa nie mógł wrócić do Gazy, Izrael mu nie pozwalał, Egipt

*W IZRAELU NIE MA TAK
NAPRAWDĘ CYWILÓW, CHYBA
ŻE KTOŚ JEST STARSZY. KAŻDY
JEST ALBO ŻOŁNIERZEM,
ALBO W REZERWIE*

mu nie pozwalał, Katar go przyjął. A że w hotelu? Gdzie indziej miał mieszkać? To jest kłamstwo. Ja nie jestem oczywiście z Hamasu, ale mówię to, co widziałem, o czym słyszałem. Tak samo mówili w czasie II wojny światowej o partyzantach. Też walczyli

o swoją ojczyznę, bo mieli dość okupanta. I tak się stało też w Strefie Gazy i 7 października, gdy Hamas ruszył na miasteczka w pobliżu Gazy. Ale tam nie ma miasteczek, tam są izraelskie bazy wojskowe. W tym samym czasie Izrael zabijał dziesiątki ludzi

na Zachodnim Brzegu. Palestyńczycy nie byli tam w stanie walczyć i chcieli, by Hamas coś zrobił. Hamas chciał pomóc swoim braciom na Zachodnim Brzegu, którzy błagali Hamas o pomoc. Mówili: „Na Boga, Hamas - ruszaj!”. W izraelskich więzieniach było też dużo więźniów, a obowiązkiem ruchu oporu było ich uwolnić. Jak? Biorąc zakładników, jeńców. Hamas przygotowywał się do tego. Wiedzieli, że są zagrożeni przez okupanta i mają prawo do obrony. Ludzie rodzą się wolni. Problemem są też inne państwa, takie jak Egipt, jak Jordania, państwa reżimowe,

które nie chcą takiego ciała politycznego, które może powiedzieć: „Dość niewoli”.

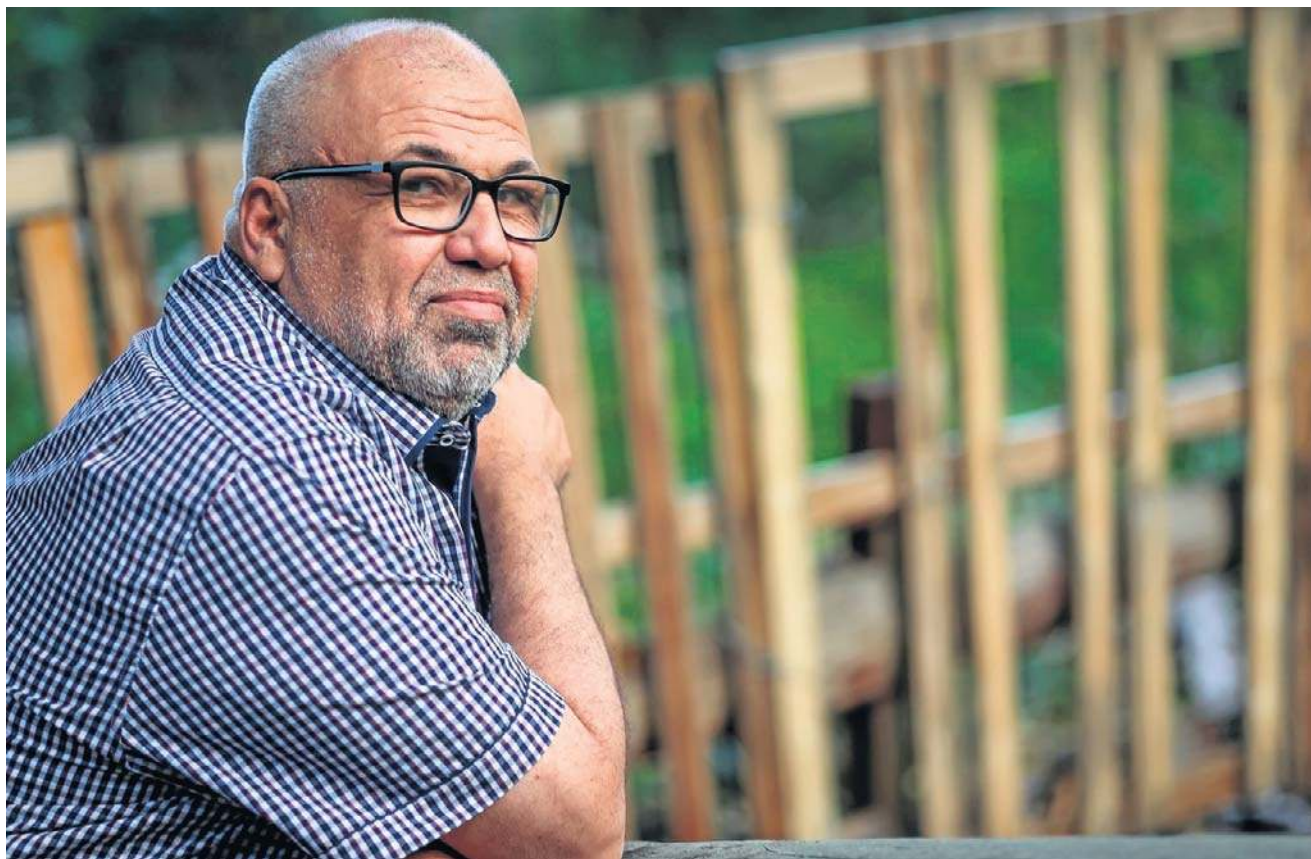
Palestyńczycy nie mogą liczyć na niektóre państwa arabskie. A na kogo mogą? Na Iran?

Iran trochę pomógł Palestyńczykom, tak samo Liban. Jeżeli dojdzie do zawieszenia broni, to wtedy Izrael nie będzie mógł już nic zrobić. To nie jest już ten sam Izrael, co dwa lata temu. Izrael cofa się pod każdym względem. Wszystko tam stoi: budownictwo stoi, turystyka stoi, gospodarka stoi. Mają wujka zza oceanu, który ich wspiera, ale jak długo? Czasem się zastanawiam, co to ma wspólnego z Żydami. To jest projekt syjonistyczny, który nie ma nic wspólnego z judaizmem. To organizacja świecka. Dużo prawdziwych Żydów jest przecież przeciwko, próbowali na początku wojny występować przeciwko i ich pacyfikowali.

Ma Pan na myśli chasydów i charedim, tak?

Tak. Zostali okrutnie potraktowani. Wiele analityków mówi, że ten projekt syjonistyczny już się kończy. Teraz każdy wie, że syjonizm to zło i wyzykiwanie. Na całym świecie. Dlaczego Izraelczycy mają dość wojny? Bo oni lubią dobrze żyć. Izraelczycy nie są mile widziani na całym świecie, do hoteli nie mogą wchodzić, do restauracji nie mogą. Europa po 7 października robi się inna, bardziej odważna.

Faktycznie zdarza się teraz, że Izraelczycy są wyrzucani z hotelu i restauracji. Czy coś takiego nie jest właśnie antysemityzmem? Rasizmem?



Hani Hraish: Jesteśmy pod okupacją izraelską od 1948 roku. Ale wierzę, że oni odejdą

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Ludzie w taki sposób reagują. To nie nasza rola, by mówić, czy to antysemityzm, czy nie. Po tym wszystkim, co oni robią z Palestyńczykami, tak ludzie ich odbierają. W Izraelu nie ma tak naprawdę cywilów, chyba że ktoś jest starszy. Każdy jest albo żołnierzem, albo w rezerwie. Oczywiście jestem przeciwko, bo nie każdy musi brać w tym udział i wspierać Netanjahu. Ja też znam izraelskich aktywistów, którzy się temu sprzeciwiają. Oni też mają dość. Mamy nadzieję, że dojdzie do stałego pokoju. Trzeba znaleźć rozwiązanie.

Myśli Pan, że to jest możliwe?
Obawiam się, że nie.

A gdyby po drugiej stronie była inna władza? Najbliżej pokoju było przy okazji rządów lewicy w Izraelu. Co, gdyby prawicowe rządy się skończyły?

Cały czas było to samo. Jesteśmy pod okupacją izraelską od 1948 roku. Ale wierzę, że oni wreszcie odejdą.

Odejdą, to znaczy? Dogadają się z Palestyńczykami?

Ja widzę tylko jedno rozwiązanie: demokratyczne pań-

stwo palestyńskie. Jako Palestyna, która ma ustrój taki jak w Polsce. Palestyna, która ma dostęp do jedzenia. W której ludzie nie głodują. Nie wiem, czy pani pamięta, ale były jakiś czas temu protesty przeciwko Hamasowi w Gazie. Okazało się, że to było celowo zaplanowane i wymyślone, aby przenieść izraelskich jeńców w inne miejsce. Czy Izrael by tak robił? Oni naszych więźniów inaczej traktują. Oni wszystko zniszczyli, wszystko zbombardowali. Cały czas znęcają się nad ludźmi wygnanymi po 1948 roku, atakują w obozach dla uchodźców, atakują potomków wygnanych.

Myślę, że problemem jest to, że przemoc nakręca przemoc i wpadamy wtedy w błędne koło wzajemnej agresji, z którego ciężko się wydostać...

Tak jak było po II wojnie światowej: agresor przegrywa. Trzeba naciskać na Izrael, Ameryka musi naciskać na Izrael. Ale to też nie jest już ta sama Ameryka, co kiedyś. Amerykanie nie są zadowoleni z Izraela, nie są zadowoleni, że ich podatki idą na zabójstwa Palestyńczyków. Przecież największe demon-

stracje przeciwko wojnie były na najbardziej prestiżowych amerykańskich uniwersytetach. Świat się obudził. Świat nie wierzy w to, że Hamas tak łatwo ich zaatakował. Oni wiedzieli, Izrael miał szybciej informacje o planowanym ataku. Kazali milczeć żołnierzom, które o tym alarmowały.

Trochę podobna sytuacja do wojny Yom Kippur w 1973 roku, gdy Golda Meir wówczas źle oszacowała niebezpieczeństwo, co doprowadziło do wojny i późniejszej jej rezygnacji z funkcji premiera.

Hamas to palestyński ruch oporu i mieli prawo do tego, co się stało. Izrael to okupant, który dla Palestyńczyków nie jest państwem sąsiedzkim. Izrael powstał na gruzach domów palestyńskich, Izrael powstał na miastach palestyńskich: Hajfie, Jaffie, Akce, Nazarecie. Niektóre studzienki są starsze niż Izrael. Ale nam zależy na pokoju. W Gazie mimo tylu strat radują się, że nie latają już drony.

Chciałabym jeszcze wrócić na chwilę do Hamasu i Fatahu. Mówił Pan o korupcji w Autonomii Palestyńskiej, natomiast czy to nie jest tak,



Obywatele Izraela i mieszkańcy Strefy Gazy żyją uwięzieni w pułapce nienawiści

że Hamas, owszem, wygrał w 2005 roku wybory, natomiast później utrzymywał tę władzę niejako nielegalnie, nie doprowadzając do kolejnych wyborów, prowadząc władzę autorytarną?

Absolutnie nie. Oni sami doszli do władzy. Mieszkańcy

Gazy ich wybrali. W Egipcie podobny ruch wygrał w latach 80. wybory i też odsunęli ich od władzy. Bractwo muzułmańskie. Tak jak mówiłem, oni potrzebują skorumpowanych i takich, którzy robią, co im się karze. Nie potrzebują kogoś, kto upomni się o swoje.

Hamas mówi: owszem, oddamy broń, oddamy władzę, ale wolnemu państwu palestyńskiemu. To są mądry ludzie, to nie są przypadkowi ludzie. I oni nie zachowują władzy za wszelką cenę. A czy Palestyna będzie wolna? Będzie. ©P

Zdecydowaliśmy się na publikację wywiadu z Hanim Hraishem, aby dać Czytelnikom wgląd w osobistą perspektywę mieszkającego w Gdańsku od kilku dekad, ale wciąż związanego z ojczyzną Palestyńczyka oraz przybliżyć jego subiektywne, emocjonalne odczucia wobec sytuacji w Strefie Gazy i wobec konfliktu izraelsko-palestyńskiego. Rozmówca mówi m.in. o okupacji i cierpieniu ludności palestyńskiej, co stanowi ważny głos w dyskusji publicznej. Jednocześnie część wypowiedzianych przez niego stwierdzeń wymaga uzupełnienia kontekstem faktograficznym.

Hamas przez Unię Europejską i Stany Zjednoczone uznawany jest za organizację terrorystyczną. Został założony w 1987 roku, jako odgałęzienie egipskiego Bractwa Muzułmańskiego. Hamas był największą grupą palestyńską, która sprzeciwiała się porozumieniom pokojowym z Oslo, które zostały podpisane na początku lat 90. między Izraelem a Organizacją Wyzwolenia Palestyny (OWP). Przez lata z Hamasem walczył nie tylko Izrael, ale również Autonomia Palestyńska. W tym czasie organizacja przeprowadziła liczne zamachy terrorystyczne, które doprowadziły do wycofania poparcia dla procesu pokojowego przez wielu Palestyńczyków, a także dopro-

Martyna Kucybała

PRZESTRZEŃ NA ŻYCIE W POKOJU

wadziły do tego, że w 1996 roku do władzy po raz pierwszy doszedł Benjamin Netanjahu.

Od 2007 roku Hamas rządzi w Strefie Gazy dzięki wsparciu świeckiej organizacji Fatah. Różnica między tymi dwoma grupami polega na odmiennych poglądach: Fatah dąży do utworzenia świeckiego państwa palestyńskiego, zaś wspierany przez Iran Hamas pragnie państwa muzułmańskiego. Wydana w 1988 roku przez Hamas „Karta Islamskiego Ruchu Oporu” odmawia Izraelowi prawa do istnienia, a także wyklucza możliwość uznania państwa żydowskiego w przyszłości.

Choć Hamas wygrał wybory i zdobył władzę w Strefie Gazy, to nie doprowadził później do kolejnych wyborów. Tym samym od prawie 20 lat rządzi Gazą. Jednocześnie wygrana Hamasu i wycofanie się Izraela ze Strefy rozpoczęła blokadę lądową i morską Gazy, która utrzymywana jest przez Izrael i Egipt. Blokada ma zapobiec temu, że przemycona zostanie broń oraz komponenty potrzebne do jej wytworzenia.

70 procent wsparcia i finansowania Hamasu pochodzi od Iranu. Organizacja zarządza miastem o dwumilionowej populacji, pobiera podatki, w tym także cło na importowane i eksportowane to-

wary oraz sama prowadzi działalność charytatywną, która finansowana jest z publicznych i prywatnych źródeł. Podatki nakładane przez Hamas na różne towary niejednokrotnie wywoływały niezadowolenie wśród mieszkających w Gazie Palestyńczyków.

Działania Hamasu mają cechy represyjnego i autorytarnego systemu, który prześladowa mieszkańców Gazy i łamie prawa człowieka. Organizacja dopuszcza się prześladowań wobec osób krytycznych władzy i członków opozycji, osób LGBT, czy protestującym przeciwko warunkom życia. Organizacje, takie jak Human Rights Watch czy Amnesty International, oskarżały Hamas o tortury, samowolne zatrzymania, brak niezależnego sądownictwa i publiczne egzekucje bez procesu.

W ostatnich latach w Strefie Gazy narastał problem narkotyków, mimo oficjalnie surowego stanowiska Hamasu wobec wszelkiego rodzaju używek. Hamas deklaruje walkę z tym zjawiskiem i stosuje drakońskie kary - włącznie z długoletnimi wyrokami więzienia, a nawet karą śmierci za handel narkotykami. Liczne doniesienia sugerują jednak, że członkowie tej organizacji sami bywają zamieszani w przemyt narkotyków i czerpią z niego zyski, co podważa wiarygodność prowadzonych działań antynarkotykowych i świadczy o głębokim poziomie korupcji

w strukturach władzy. Co więcej, zgodnie z doniesieniami terroryści atakujący 7 października 2023 roku na terytorium Izraela, byli odurzeni Captagonem - popularnym na Bliskim Wschodzie, środkiem na bazie fenetyliny, nazywanym „kokainą ubogich”.

7 października 2023 roku Hamas przeprowadził nagły, skoordynowany atak na południowe terytoria Izrael - prowadząc ostrzał rakietowy i przerzuty sił przez granicę. W wyniku tej operacji zginęło około 1200 osób po stronie izraelskiej, a dużą część w tej grupie stanowiły ofiary cywilne. Ataki Hamasu w znacznej mierze dotyczyły ludności cywilnej, osiedli przygranicznych i miejsc nie wojskowych. Zaatakowano pobliskie kibuce Nir Oz, Be'eri czy Kefar Azza. Porwano również 251 osób do Strefy Gazy. Nie zginęli jedynie żołnierze. Terroryści Hamasu zamordowali wówczas zarówno mężczyzn, jak i kobiety i dzieci. Porwani do Gazy byli zakładnikami, albowiem nie każdy w Izraelu pełni czynną służbę wojskową. W odpowiedzi Izrael rozpoczął szeroką ofensywę w Strefie Gazy - bombardowania i działania naziemne, które przyniosły bardzo wysokie straty po stronie palestyńskiej oraz zniszczenia infrastruktury w Gazie. Izraelski odwet spowodował ogromne cierpienia ludności cywilnej w Gazie - co w rezul-

tacie pogłębiło dramat humanitarny w regionie.

Konflikt izraelsko-palestyński to nie tylko zmagania polityczne i militarne - to przede wszystkim historia ludzi uwięzionych w pułapce nienawiści, radykalizmu i przemocy. Pułapce terytorium, do którego każda ze stron posiada równe i takie samo prawo. Zarówno po stronie izraelskiej, jak i palestyńskiej, zwykli ludzie stają się ofiarami radykałów, którzy zamiast chronić, zniewalają ich wolność i poczucie bezpieczeństwa. W tej brutalnej rzeczywistości nikt nie zasługuje na śmierć, a każda strata to tragedia, która powinna przypominać nam o konieczności poszukiwania porozumienia, szacunku i pokoju między dwoma narodami, które mogłyby żyć razem, odrzucając jakąkolwiek przemoc i nienawiść.

Takie obrazki jedności i współistnienia widziałam właśnie na targach w Izraelu czy w okolicach palestyńskiego Jerycho, gdzie Żydzi i Arabowie sprzedawali razem daktylę i rozmawiali ze sobą, jak gdyby nigdy nic. W Tel Awiwie zaś miałam okazję odwiedzić restaurację Abu Hassan, w której od dziesięcioleci Arabowie karmią najlepszym hummusem w mieście. Do lokalu przychodzą wszyscy, bez względu na religię czy pochodzenie. To pokazuje, że mimo okrutnej rzeczywistości konfliktu, ludzie potrafią znaleźć przestrzeń do zwyczajnego, spokojowego życia obok siebie.

FOTO*komentarz tygodnia*



20
PAŹDZIERNIKA,
GDAŃSK

Nie brakuje kościotrupów, nawiązanych do ikonicznej rodziny Addamsów, a po spacerowiczów na Jaśkowej Dolinie sięgają upiorne ludzkie ręce. Przed nadchodzącym Halloween willa Kirsch w gdańskim Wrzeszczu po raz kolejny zmienia się w dom strachu. W centralnym miejscu bramy znalazła się popularna i mroczna serialowa Wednesday Addams, w roli jej wartowników stanęły dwa kościotrupy, zaś ogrodzenie wzdłuż popularnego traktu spacerowego aż kipi od pajęczyn, dyń i upiornych ludzkich dłoni.

FOT. KAROLINA MISZTAŁ



22 PAŹDZIERNIKA, GDAŃSK. Instytut Pamięci Narodowej poinformował o podjęciu na nowo śledztwa w sprawie śmiertelnego postrzelenia Antoniego Browarczyka przez funkcjonariuszy Milicji Obywatelskiej. Śledztwo zostało podjęte w ramach projektu „Archiwum Zbrodni”, który realizowany jest od połowy 2022 roku. Polega on na przeprowadzaniu analizy akt umorzonych śledztw o przestępstwa popełnione m.in. w okresie stanu wojennego.

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

REJSUNKI



RYŚ. ISKRA

REKLAMA0011420243

WÓJT GMINY GARDEJA
informuje

I. Wykazano do publicznej wiadomości nieruchomości gruntowe stanowiące własność Gminy Gardeja, przeznaczone do sprzedaży, położone w obrębie **Gardeja, Wandowo, Czarne Dolne**.

II. Wykazano do publicznej wiadomości ogłoszenie o sprzedaży w formie przetargu nieograniczonego nieruchomości gruntowej oraz przetargu ograniczonego nieruchomości zabudowanych budynkami gospodarczymi, stanowiących własność Gminy Gardeja, położonych w obrębie **Gardeja i Wandowo**. Przetargi odbędą się **21 listopada 2025 roku w godz. 9.00, 10.00** w lokalu Urzędu Gminy w Gardej, parter, pokój nr 1.

III. Wykazano do publicznej wiadomości nieruchomość przeznaczoną do dzierżawy, stanowiącą własność Gminy Gardeja, położoną w obrębie Czarne Dolne - część działki nr 209/1 o pow. 0,0270 ha (w tym Bp), KW GD11/00028576/5, roczny czynsz dzierżawny: 35,00 zł.

Szczegółowe informacje o nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Gminy Gardeja, pod numerami tel. 55 262 40 56, 55 262 40 51 lub na stronie www.gardeja.biuletyn.net.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl



PULS
#187

P O L A K U ! C O F N I J C Z A S
Str. 22-23

Ponoć ten świat skrojony jest pod „skowronki”, przecież do szkoły czy pracy biegamy zazwyczaj rano. I to właśnie poranne marki lepiej znoszą zmianę czasu z letniego na zimowy, bo wcześniej robi się jasno. Ale, umówmy się, żyć pełnią życia, cieszyć każdym dniem może każdy, niezależnie od tego, o której godzinie wstaje z łóżka i jak późno kładzie się spać

Dorota Kowalska

„SKOWRONKI” KONTRA „SOWY”, CZYLI KOMU ŻYJE SIĘ LEPIEJ

Film „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” Stanisława Barei. Kultowa rozmowa w holu dworca kolejowego. Dwóch robotników rozprawia o wyjeździe do pracy.

- Ja to, proszę pana, mam bardzo dobre połączenie. Wstaję rano za piętnaście trzecia. Latem to już widno. Za piętnaście trzecia jestem ogolony, bo golę się wieczorem. Śniadanie jadam na kolację. Tylko wstaję i wychodzę.

- No, ubierasz się pan.
- W płaszcz - jak pada. Opłaca mi się rozbierać po śniadaniu?
- Fakt!
- Do PKS mam pięć kilometrów. O czwartej za piętnaście jest PKS.

- I zdążasz pan?
- Nie, ale i tak mam dobrze, bo jest przepełniony i nie zatrzymuje się. Przystanek idę do mleczarni. To jest godzinka. Potem szybko wiozę mnie do Szymanowa. Mleko, widzi pan, ma najszybszy transport, inaczej się zsiada. W Szymanowie zsiadam, znoszę bańki i łapię EKD. Na Ochocie w elektryczny do stadionu, a potem to już mam z górki, bo tak... w 119, przesiadka w 13, przesiadka w 345 i jestem w domu, to znaczy w robocie. I jest za piętnaście siódma! To jeszcze mam kwadrans. To sobie obiad jem w bufecie, to po fajrancie już nie muszę zostawać, żeby jeść, tylko prosto do domu. Igóra 22.50 jestem z powrotem. Golę się. Jem śniadanie i idę spać.

Czas to ponoć najcenniejsza rzecz, jaką posiadamy. Nic więc dziwnego, że każdy gospodaruje nim najlepiej jak potrafi. Oczywiście wszystko zależy od tego, czy zaliczamy się do grupy „skowronków” czy „sów”, bo to generuje nasz rytm dnia. Jeżeli

zmiana czasu z letniego na zimowy kogoś cieszy, to raczej tych pierwszych.

Jeszcze przed budzikiem

Anna, pracuje zdalnie i tak naprawdę nie musiałaby wstać bladym świtem, ale wstaje. Budzik dzwoni dokładnie o 5.30. Prysznic, szybka kawa, potem spacer z psem. Wracając do domu wstępuje po bułki do osiedlowego sklepiku, około 8.30 odpala komputer.

- Mówiąc szczerze, często wstaję przed budzikiem. Podobnie jest w sobotę, niedzielę, czy święta. Czasami chciałabym pospać dłużej, ale po prostu nie mogę - mówi.

Najlepiej funkcjonuje do południa i wczesnym popołudniem. Wtedy najczęściej robi, najłatwiej przychodzi jej praca. Zawsze tak było. Pamięta, chodziła do liceum, po lekcjach biegała na treningi, bo była zapalonym sportowcem, do domu wracała koło 19.00. Nie była w stanie się uczyć, choć wiedziała, że znajomi z jej paczki właśnie wtedy, albo jeszcze później siadali do książek. Ona wolała położyć się spać, wstać o 4.00 i zakuwać.

- Ludzie z klasy pukali się w czoło - opowiada.

Oczywiście, zdarzało się, że uczyła się także wieczorami, zwłaszcza przed maturą. Mus to mus, wiadomo. Wolała jednak to poranne wstawanie.

Ale coś za coś, jak to mówią. Około 16.00 dopada ją pierwsze zmęczenie, ogarnia potworna senność.

- A im jestem starsza tym gorzej to wygląda - wzrusza ramionami. Szybka kawa, albo spacer z psem zazwyczaj pomaga.

Nie ukrywa, że najbardziej męczyła się w pracy, w której najczęściej działa się po południu, a do późnych godzin wieczornych trzeba było utrzymać umysł w formie. Potrzebowała kilku miesięcy, żeby się przestawić. I była zachwycona, kiedy mogła wreszcie wrócić do swojego normalnego rytmu dnia: wstawać wcześniej i chodzić spać około 23.00, bo o tej godzinie kładzie się do łóżka.

Ma wśród znajomych i „skowronki” i „sowy”. Doskonale wie, do kogo nie dzwonić przed południem, a kogo nie zdziwi telefon o północy. Jedni i drudzy układają dzień pod swój chronotyp: w pracy wybierają poranne albo popołudniowe zmiany, ze znajomymi umawiają się na lunch albo późne kolacje. Krótko mówiąc żyją w ciągu dnia lub nocy.

Jednej z koleżanek, typowej „sowie”, wówczas dziennikarce radiowej, szefowie kazali przychodzić do pracy na 5.00 i czytać serwisy informacyjne. Prosiła, tłumaczyła, że to będzie radiowy koniec świata. Nic, podjęli decyzję i tyle. Po kilku miesiącach sami zmienili zdanie: przychodziła na 11.00, ponoć o 5.00 nawet głos miała jakiś nie jej.

Inna, dla odmiany „skowronek”, co jakiś czas między 8.00 a 9.00 dzwoniła do swojej szefowej, żeby zdać relację z postępów w pracy. Nie rozumiała,

czemu ta jest dla niej rano taka niemiła, lubiły się przecież, szanowały. Wreszcie któregoś dnia usłyszała w słuchawce: „Kochana, mogłabyś dzwonić jakieś dwie godziny później, za każdym razem mnie budzisz”. Onie miała. 9.00 rano to był dla niej środek dnia.

- Wolę, kiedy rano jest jasno. Więc przejście na czas zimowy aż tak bardzo nie demoluje mojego rytmu dnia, chociaż oczywiście nie znoszę tych ciemnych, ponurych popołudni - mówi. I przyznaje, że ma znajomych, dla których czas zimowy to organizacyjne piekło.

Oszczędności niewielkie

I wygląda na to, że będą musieli w tym piekle żyć. Wprawdzie w 2019 roku parlament europejski podjął decyzję o ostatecznej rezygnacji ze zmiany czasu letniego i zimowego. Ostatnia taka zmiana miała nastąpić 25 października 2020 roku, ale pandemia koronawirusa pokrzyżowała te plany. I nic nie wskazuje na to, żeby europosłowie do tego tematu wrócili, a zajęli się nim nie bez powodu. Z badań Komisji Europejskiej z 2018 roku wynika, że 84 proc. Europejczyków opowiada się za zniesieniem zmian czasu. Podobne wyniki przyniosło badanie CBOS z 2019 roku - ponad 78 proc. Polaków jest tego samego zdania.

*PIERWSZY NA POMYSŁ ZMIANY
CZASU WPAŁŁ WIELE LAT TEMU
AMERYKAŃSKI UCZONY I POLITYK
BENJAMIN FRANKLIN, WSPÓŁAU-
TOR KONSTYTUCJI USA*

Większość ludzi chciałaby, aby przez cały rok obowiązywał czas letni.

Właściwie do przesuwania wskazówek zegara powinniśmy się przyzwyczaić, pierwszy na ten pomysł wpadł wiele lat temu amerykański uczyony i polityk Benjamin Franklin, współautor Konstytucji Stanów Zjednoczonych, ale przyzwyczaić się nie możemy. Czemu właściwie miał służyć ten zabieg? Lepszemu dopasowaniu aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego i oszczędnościom, stąd w języku angielskim, czas letni określa się jako „czas oszczędzający światło dzienne”. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 roku stosuje się ją nieprzerwanie.

Tyle tylko, że oszczędności z tym związane wcale nie są takie oczywiste. W 2018 roku portal wysokienapiecie.pl przytaczał wyniki badań na temat wpływu przeprowadzania zmiany czasu na zużycie energii. I tak w Niemczech zmiana czasu dwa razy w roku daje ok. 0,8 proc. oszczędności na korzyść w domach z energooszczędnego oświetlenia. Z kolei czeska analiza 162 różnych badań z całego świata wykazała, że czas letni dawał średnio 0,34 proc. oszczędności w zużyciu energii w całej gospodarce, a w większości państw europejskich jeszcze mniej. „Eksperci oceniają, że tak naprawdę są to nieznaczające wartości i zależą w dużej mierze od położenia geograficznego” - napisano w raporcie. Większe korzyści ze zmiany czasu miały odnosić europejskie państwa znajdujące się bardziej na południu.

Włoskie Towarzystwo Medycyny Środowiskowej otwarcie zaapelowało, aby nie przestawać zegarków i pozostawić czas letni. Z przedstawionych przez nie badań wynika, że to nie zmiana czasu, a obowiązywanie czasu letniego przez cały rok przyniosłoby Włochom roczne oszczędności w wysokości 500 milionów euro i zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 200 tys. ton. Z danych firmy Tema Rete Italia wynika, że obowiązujący obecnie przez pół roku czas letni, czyli dodatkowa godzina światła słonecznego, pozwoliła zaoszczędzić Włochom w latach 2004-2018 9,1 mld kWh, co przyniosło oszczędności rzędu około 1,5 mld euro.

Co do naszej aktywności i dobrego samopoczucia związanego z większą ilością światła dziennego, założenia Benjamina Franklina też nie do końca się sprawdziły.

Według prof. Elżbiety Pyzy z Instytutu Zoologii i Badań Biomedycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego lepiej by było, gdybyśmy nie przestawiali dwa razy do roku zegarów.

- Nasz zegar wewnętrzny funkcjonuje po to, aby zanim jeszcze wstaniemy i zanim zobaczymy światło dzienne, nasz organizm już był przystosowany do działania - stwierdziła prof. Elżbieta Pyza w rozmowie z Polską Agencją Prasową. - Osobiście uważam, że wprowadzenie jednolitego czasu letniego przez cały rok byłoby dobre, z uwagi na to, że dłuższy dzień jest korzystny. Ktoś wcześniej wstający mógłby jednak woleć, aby jasno było wcześniej - to są kwestie indywidualne - dodała.

Zdaniem pani profesor to, w jakim stopniu odczuwamy konsekwencje zmiany czasu,

wynika przede wszystkim ze stopnia naszej wrażliwości na takie zmiany. Jedni ludzie odczuwają je jako dużą dolegliwość, inni nie. Teoretycznie jeden dzień powinien wystarczyć, aby zegar wewnętrzny mógł się przystosować do jednogodzinnej zmiany czasu. Ale nie wszyscy reagują w ten sposób, niektórzy do nowych warunków przyzwyczajają się nie przez jedną dobę, ale przez cały tydzień.

- Mechanizm zegara okołodobowego reguluje rytm organizmu niezależnie, ale musi się też dostosować do warunków zewnętrznych. Dlatego zmiany w tym trybie mają swoje konsekwencje: prowadzą do desynchronizacji pomiędzy tym, co się dzieje na zewnątrz, a wskazaniami zegara wewnętrznego - tłumaczyła prof. Pyza.

Wiadomo, że zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości.

I choć sama zmiana czasu nie jest główną przyczyną problemów zdrowotnych u większości z nas, to rezygnacja z niej, przynajmniej zdaniem lekarzy, przynosiłaby więcej dobrego niż złego.

Na razie jednak jest jak jest. W nocy z soboty na niedzielę cofamy wskazówki zegara o godzinę do tyłu.

Zanim zapadnie ciemność

Dla Andrzeja i Krystyny zmiana czasu na zimowy to organizacyjna demolka. Oboje, typowe „sowy”, chodzą spać grubo po północy i nie wstają przed południem.

- Tak mamy od zawsze - mówi Krystyna. - Nasze życie zaczyna się po 20.00, wtedy siadamy do kolacji, potem czytamy, oglądamy „Szkoło kontaktowe”, jakieś filmy. Bardzo późno chodzimy spać, ale też późno wstajemy - opowiada.

Prowadzą agroturystykę: mają dom dla gości, bardzo duże podwórko, na którym posadziła dziesiątki kwiatów i krzewów.

- Każdy, kto ma dom, nie mówiąc już o dwóch, wie, że wkoło jest zawsze coś do zrobienia. Kiedy przechodzimy na czas zimowy, po prostu nie starcza mi dnia - przyznaje.

I tłumaczy, że zanim weźmie prysznic, zje śniadanie jest 14.00, za dwie godziny robi się ciemno. Nie jest w stanie podlać roślin, narąbać drewna, zgrabić liści, a trzeba przecież zrobić jeszcze jakieś zakupy, posprzątać, coś ugotować.

- Z niczym nie jestem w stanie zdążyć - narzeka.

Ich znajomi prowadzą podobny tryb życia, głównie nocny. Każdy ma gospodarstwo, kawałek ziemi. Jesienią i zimą jest problem, żeby zdążyć z robotą, zanim zapadną ciemności.

- Wydaje mi się, że na wsiach czas zimowy jest trudniejszy do zniesienia niż w miastach. Tu nie ma kin, teatrów, restauracji, nie ma tylu rozrywek. Ludzie żyją trochę rytmem dnia, a „sowy” mają zupełnie przechłapanie - wybucha śmiechem Krystyna. Andrzej tylko potakuje.

Lidka, ich przyjaciółka, też prowadzi agroturystykę, też ma kawałek ziemi. Nawet próbowała się swego czasu przestawić: wstawać wcześniej i wcześniej kłaść się spać. Nic z tego nie wyszło.

- Nie byłam w stanie usnąć przed północą, a jeśli nawet wstałam o 8.00, wszystko leciało mi z rąk. Chodziłam po domu jak zombi - wspomina.

Ona też zaczyna życie nocą. Wtedy dzwoni do znajomych, gotuje obiad na następny dzień, czyta, ogląda filmy na przeróżnych platformach, przyjmuje gości.

- Na wsiach ludzie spotykają się wieczorami - tłumaczy. - W ciągu dnia każdy ma coś do zrobienia, a to na podwórku, a to trzeba gościom coś wytłumaczyć, pokazać, gdzieś ich zawieźć - wzrusza ramionami.

Ich miastowi znajomi też nie kładą się spać przed 2.00. Późnym wieczorem najlepiej ogarnia im się rzeczywistość. Wcześniej rano najlepiej im się śpi.

„Skowronki” mają lepiej

Dwa lata temu dr Joanna Gorgol z Uniwersytetu Warszawskiego wraz ze współpracownikami próbowała dociec, komu w Polsce żyje się lepiej „skowronkom” czy „sowom”. Rezultaty ich pracy opublikował „Płos One”.

Na swojej stronie internetowej dr Gorgol przyznaje, że tematem chronotypu, czyli indywidualnych, częściowo wrodzonych preferencji co do pory zaczynania i kończenia aktywności, zainteresowała się, bo nie godziła się ze stereotypami. Zwłaszcza tymi dotyczącymi „sów”, czyli osób, które chodzą spać późno i późno wstają, a ich aktywność jest najbardziej wydajna po południu i wieczorem.

- Często bywają postrzegane przez społeczeństwo jako mało produktywnie, mało sumienne, czy nieodpowiedzialne. Prowadzę dalsze badania na ten temat z nadzieją, że ich wyniki przyczynią się do częstszego uwzględniania potrzeb osób wieczornych np. w kontekście środowiska szkolnego lub pracy - wyjaśniała Joanna Gorgol.

Już jakiś czas temu zauważono, że istnieje grupa ludzi, potocznie nazywana „sowami” oraz druga, niejako przeciwstawna - „skowronkami” - przy czym większość z nas ma jednak chronotyp mieszany.

„Chronotyp (...) jest centralnym aspektem indywidualnych różnic w obszarze rytmu okołodobowego. (...). Wiele badań wykazało, że poranność-wieczornosc jest związana nie tylko

z porami snu i pobudki, ale także wieloma innymi fizycznymi i psychologicznymi cechami, włączając w to wydolność poznawczą, funkcjonowanie emocjonalne, inteligencję emocjonalną czy osobowość” - piszą we wstępie autorzy pracy w „Płos One”.

Joanna Gorgol ze współpracownikami przeanalizowała ankiety dwóch grup osób mieszkających w Polsce (500 i 728 osób). Najpierw ustalono ich typ chronometru, a potem poziom zadowolenia z życia i poziomu sumienności.

„Co ważne, chronotyp ma również znaczenie dla jakości życia i rozwoju jednostki. Mianowicie, badania wskazują, że poranność jest związana z wyższym poziomem satysfakcji w życiu, wyrażaną jako subiektywna ocena jakości życia na podstawie osobistych indywidualnych kryteriów” - przypominają naukowcy.

Badania pokazują, że „skowronki” są bardziej sumienne, „sowy” zaś bardziej kreatywne, a tym samym skłonne do ryzykownych zachowań.

Zdaniem Joanny Gorgol i jej współpracowników, korzyści chronotypu porannego mogą wynikać z różnych powodów, choćby z lepszej jakości snu, a ta rzutuje na samopoczucie i satysfakcję z życia.

Zauważono, że „poranność” związana jest z lepszymi wynikami w nauce, a to często przekłada się na sukces życiowy. Może stąd „skowronki” są bardziej zadowolone z życia niż „sowy”. Te drugie, zwłaszcza w północnej części Europy, gdzie jest ich mniej niż na południu, łatwego życia nie mają, choć badania wykazują, że są inteligentne i mają poczucie humoru.

Inna rzecz, że świat skrojony jest pod „skowronki” - zarówno do szkoły, jak i do większości miejsc pracy trzeba wstawać wcześniej rano, „sowy” cierpią z tego powodu okrutnie, pracują mniej wydajnie w ciągu dnia, bo jak wiadomo rozkręcają się dopiero wieczorem.

Z kolei naukowcy z University of Birmingham odkryli, że mózgi „sów” w niektórych aspektach działania wykazują fundamentalne różnice w porównaniu do mózgów „skowronków”. Różnice dotyczyły wielu obszarów mózgu, które, jak wyjaśniają naukowcy, biorą udział w podtrzymaniu świadomości.

Wiąże się z tym gorsza koncentracja, wolniejsze reakcje i zwiększona senność „sów” w ciągu typowego dnia (między godz. 8 rano a 8 wieczorem), co widać szczególnie w godzinach rannych.

Konsekwencje wpływu chronotypu na nasze życie mogą być jednak poważniejsze. Naukowcy z Northwestern Medicine i University of Surrey po analizie danych 50 tys. osób obserwowanych przez 6,5 roku zauważyli, że osoby preferujące późne wstawanie mają o 10 proc. większe ryzyko śmierci, niż ludzie, którzy wcześniej kładą się spać i wcześniej zaczynają dzień.

Wcześniejsze badania dowodzą też, że „sowy” częściej cierpią na kłopoty z metabolizmem i układem krążenia. Autorzy publikacji podkreślają jednocześnie, że o tym, czy ktoś lubi wstawać późno, czy wcześniej w połowie decydują geny, a w połowie środowisko.

Potrafimy się dostosować

Nie wszyscy jednak tak kurczowo trzymają się „skowronków” i „sów”. Michael Breus, psycholog, który bywa nazywany doktorem snu, uważa, że mamy 4 główne chronotypy, odpowiadające temu, jak w naturze zachowuje się delfin, niedźwiedź, wilk i lew.

Najwcześniej wstawać ma lew (budzi się nawet o 5.30) i potrafi efektywnie pracować do około 17.00. Wieczorem jest potwornie zmęczony, więc zasypia już o 22.00. Delfin wstaje około 6.30, najlepiej funkcjo-

nuje wcześniej rano oraz po południu, w środku dnia często jednak odczuwa spadek formy. Delfiny rano są bardziej kreatywne, a wieczorami łatwiej radzą sobie z trudnymi zadaniami. Miewają problemy z zasypianiem. Wilki wstają najpóźniej i nie bez trudności. Rano są mało efektywne. Ich czas pracy zaczyna się około 11.00 i trwa do mniej więcej 18.00 - 19.00. Zasypiają najpóźniej ze wszystkich chronotypów.

Niedźwiedzie wstają około 7.00 - 7.30 i rano dobrze pracują nad trudnymi zadaniami. Mają ogromną potrzebę drzemki w ciągu dnia i bez niej w zasadzie nie mogą efektywnie funkcjonować, ale jeśli się prześpią, to potrafią pracować wieczerem bez żadnego problemu. Powinny chodzić dość wcześnie spać.

Co ciekawe, zdaniem naukowców, bardzo wielu z nas ma chronotyp mieszany, inaczej rzecz mówiąc, potrafi się dostosować. Jeśli trzeba - wstanie wcześniej rano, albo pójdzie spać grubo po północy.

Więc nie ma się co zmartwiać. Bo, umówmy się, życie pełnią życia, cieszyć każdym dniem mogą tak skowronki, jak i sowy, nie mówiąc już o niedźwiedziach, delfinach i wilkach.



Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości

KAZUKI YAMAMOTO / REX FEATURES/EAST NEWS

Agaton Koziński

20 LAT POPIS-U. SZYKUJecie SIĘ
NA KOLEJNE DEKADY

Na rok przed śmiercią w 2022 r. Ludwik Dorn wydał książkę „Rzeczpospolita Trzecia i pół”. Ten tytuł (formalnie wywiad-rzeka) był po trosze opowieścią o transformacji Polski po 1989 r., a po trosze rozważaniami nad historią alternatywną – gdzie by nasz kraj był, gdyby błędów transformacji nie popełnił. „W ramach swojego neoliberalizmu III RP zrobiła dużo szkód, idąc na żywioł” – mówił Dorn i wskazywał, jakich problemów udałoby się uniknąć, gdyby Polska, tworząc się na nowo po 1989 r., pamiętała też o wspólnotowych wartościach i historycznych tradycjach. Stąd właśnie ta RP III i pół. Coś z tych marzeń, które pokolenia ’89 miały, udało się zrealizować, ale też pełnej sanacji od postkomunistycznych ograniczeń i typowo peerelowskiej bylejakości dokonać się nie udało.

Polska z marzeń Dorna miała nawet swoją partię. Nazywała się ona POPiS. Swoisty fenomen. Chyba nigdy żadne polityczne ugrupowanie nie rozpałało tylu oczekiwań, by ostatecznie nie powstać. Rządy POPiS miał objąć w 2005 r. – ale nie objął ich nigdy. Pozostawił po sobie jedynie rzesze sierot. Z Dornem na czele.

*

23 października minęła 20. rocznica drugiej tury wyborów prezydenckich, w których Lech Kaczyński niespodziewanie pokonał Donalda Tuska. Właśnie to zwycięstwo pogrzebało szanse na stworzenie wspólnej koalicji PO i PiS. Tusk wiedział, że jeśli wejdzie do rządu tworzony przez Kaczyńskiego, to zniknie z polityki jako podmiotowy lider. Szybko więc odnalazł się w opozycji, uporządkował chaos w swoich szeregach wywołany porażkami 2005 r. – a gdy PiS wpadł dwa lata później w kłopoty koalicyjne, natychmiast go wykorzystał i w przedterminowych wyborach przejął władzę. I od tamtej pory Tusk i Kaczyński zmieniają się w rólach lidera kraju. Polska wersja yin i yang. Tusk i Kaczyński działają na zasadzie kontrastu, ale w swoich przeciwnościach dopełniają się właściwie w pełni. Duopol kompletny.

*

Kiedy to się zmieni? Nieszybko. Owszem, słychać głosy o tym, że polaryzacja nie iskrzy jak kiedyś, że Tusk i Kaczyński są wypaleni, że już nadciągają młodszy (choćby Razem i Konfederacja). Ale jakoś trudno mi w to uwierzyć. Na pewno turbulencje się pojawiają, gdy Tusk i Kaczyński znikną z czynnej polityki – ale nawet ten kryzys nie wysadzi POPiS-u z siodła. Wcale bym się nie zdziwił, gdybym podobny do tego komentarz pisał za kolejnych 20 lat. Powodów konserwujących tę dominację jest wiele, ale dwa są kluczowe. Pierwszy to finanse. W 2001 r. weszła ustawa (napisana przez Dorna zresztą) o finansowaniu partii politycznych z budżetu państwa, która ustabilizowała kwestie pieniędzy w polityce. PO i PiS skorzystały z tego najpełniej i to ułatwia im dominowanie nad mniejszymi ugrupowaniami. I ten dystans finansowy będzie się raczej powiększał, niż malał.

I powód drugi: kulturowo-cywilizacyjny. Zwrócił mi na to kiedyś uwagę prof. Paweł Śpiewak. W Polsce zawsze były dwa przeciwstawne obozy (by przypomnieć XIX-wieczny spór Stańczyków z Demokratami), a PO i PiS idealnie weszły w role współczesnych antagonistów. Obie partie świetnie operują językiem, skojarzeniami kulturowymi i odwołaniami światopoglądowymi typowymi dla ich części Polski. I to sprawia, że – słowa Śpiewaka – między te dwa ugrupowania nie da się dziś włożyć nawet żyłki.

Partie się będą zmieniać, rotować. Co chwila powstają nowe, stare wciągają nowe szyldy (teraz PO). Ale ta polska dychotomia pozostanie na długo. Lepiej się do tego przyzwyczaić.

Adam Bula

ZWIĄZEK PARTNERSKI
W RODZINIE KIEPSKICH

Wiem, na-
iwniak ze
mnie, ale
naprawdę szczerze się zdziwiłem, gdy Radek Fogiel bluznął na koncie prezesa Kaczyńskiego na portalu X, że nigdy się nie zgodzą na związki partnerskie, bo to „ultralewicowe rozwiązanie uderzające w podstawową komórkę społeczną”.

I zupełnie mi nie chodzi o proste złośliwości w stylu, że w projekcie nie ma nic o związkach z nikim. Albo o wylizankę sukcesów bratanicy PJK w utrwalaniu wzorca tradycyjnej rodziny. Ani nawet o odświeżanie niesmaku, jaki musiał czuć każdy przyzwoity mąż i katolik na wieść o tym, że Jacek Kurski nie mógł się po prostu rozwieść z żoną, matką trójki jego dzieci. On wychodził w kurii papier, że tej rodziny nigdy nie było.

Nie chodzi też o rozjechanie się prezesa z tym, co o związkach partnerskich myślą Polacy. A tu za jest 54, a przeciw 34 procent badanych przez pracownię Opinia24 na zlecenie TVN – zaledwie kilka dni temu. Czyli że nawet w betonowych elektoratach PiS i obu Konfederacji sporo ludzi z tym pomysłem nie ma problemu.

Argumentacja tych, którzy problem mają, idzie dwutorowo. Jedni – za Karolem Nawrockim i jego otoczeniem – mówią tak: no, możemy o tych związkach podyskutować, ale nie zgodzimy się na żadną ustawę, która „podważy wyjątkowy charakter małżeństwa zapisany w polskiej konstytucji”.

Jest to próba odgrzewania dawno już zjedzonych kotletów. W ostatnich dekadach było kilka układów politycznych, w których ustawa w proponowanym obecnie kształcie przeszłaby bez trudu. Nie stało się tak wyłącznie przez lewicę, która wołała króliczka gonić. Dlatego domagała się wprowadzenia równości małżeńskiej we wszystkich związkach, co nie było, nie jest i długo jeszcze nie będzie realne. Zaliczyliśmy za to kilkanaście fal wielkich dyskusji, co jest napisane w konstytucji w artykule 18 i co z tego wynika.

Pamiętacie te klótnie? „Małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, rodzina, macierzyństwo i rodzicielstwo znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej”. Czy tu chodzi o to, że małżeństwem jest tylko związek kobiety i mężczy-

zny, czy o to, że pod ochroną RP jest tylko małżeństwo, które jest związkiem kobiety i mężczyzny?

Dziś to nie ma znaczenia, bo ustawa o statusie osoby najbliższej koło małżeństwa nawet nie przechodzi. Odpuszczając np. zupełnie kwestię adopcji dzieci i pieczy nad nimi. I wysyłając ludzi żyjących w związkach nieformalnych do notariusza. Których to z kolei wysła do... Eldorado.

Lewica ustąpiła mocno, zostawiając pragmatyczne, prawne rozwiązania, zwyczajnie ułatwiające życie. I tu warto znów sięgnąć do liczb, tym razem z Narodowego Spisu Powszechnego z 2021 r. W małżeństwie pozostaje 59 proc. Polaków, a kawalerów i panien jest 26 proc. Z których 41 z kolei procent deklaruje życie w związku nieformalnym.

Wiecie, ilu to jest ludzi? Bardzo dużo. I – słowo daję, panie prezydencie – to nie są sami geje i lesbijki.

Drugi argument jest taki, że ułatwianie ludziom życia w związkach odciągać ich będzie od zawierania małżeństw, skoro „w papierach” skutek będzie podobny. No niby OK, tylko co to za szkoda? Dziś już śluby wyznaniowe to tylko połowa zawieranych małżeństw i od lat ten udział spada – na początku wieku to było 73 proc. I tu świętej sprawie małżeństwa naprawdę bardziej szkodzą akcje a la Kurski niż fakt, że para gejów będzie miała wgląd w swoje dokumentacje medyczne. Gdyby zaś chcieć bronić także małżeństw świeckich, to trzeba nam działać raczej odwrotnie. Zrobmy tak, żeby związki partnerskie było co najmniej tak trudno rozwiązać, jak trudno dzisiaj się rozwieść – tak obronimy integralność polskiej rodziny dużo skuteczniej, jakby się tam nie nazywała.

Najbardziej odklejeni prawi mówią zaś, że to w ogóle jest zamach na Polskę przez perfidny plan depopulacji, no bo jasne jest, że dzieci to się robi w małżeństwach, a poza nimi nie. Co może być nie-fajną informacją dla sporej gromadki: liczba dzieci ze związków nieformalnych to już 28 proc. ogółu (dane z 2022 roku).

Gdzie jest więc prawdziwy problem? Wróćmy się trochę. Nawrocki mówi, że o ułatwianiu życia ludziom dyskutować może, pod warunkiem że tam nie będzie żadnej ideologii. A Kaczyński na to z marszu: „Ultralewicowe rozwiązanie uderzające w podstawową komórkę społeczną”.

A ludzie? Oni od kilkudziesięciu dni mają zabawę polegającą na tym, że im któryś polityk lub publicysta mocniej gardłuje w obronie świętości małżeństwa i rodziny, tym zwykłe łatwiej mu wyliczyć, po ilu jest rozwodach i ile dzieci po drodze zostawił...

Jądrem afery jest to, że w pisowskim CBA nagrywali rozmowy córki i żony szefa Rady Europejskiej ze swoim adwokatem a następnie, zamiast zniszczyć, nosili do politruka celem wykorzystania w mediach i w polityce. Winni muszą pójść siedzieć na lata

WICEPREMIER I SZEF MSZ RADOŚLAW SIKORSKI NA PLATFORMIE X



LOTERIA

WYKLARUJ SOBIE KUCHNIĘ MARZEŃ!



nagroda główna

20 000

na Twoją
wymarzoną
kuchnię
zł

nagrody tygodniowe



x1
robot
KitchenAid

10x
na kuchenne
dodatki

300 zł

1

Kup dowolne **Masło
Klarowane Mlekovita**
i zachowaj dowód zakupu.

2

Wypełnij formularz
zgłoszeniowy na
www.loteriaklarowane.pl

3

Twoje zgłoszenie **weźmie
udział w losowaniu nagród
tygodniowych i głównej!**

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń: 01.10.2025 - 31.01.2026 r. Loteria promocyjna dla osób powyżej 18 roku życia.
Organizator: First Line Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Regulamin loterii: loteriaklarowane.pl

WYZWISKA I SZYKANY. BIEDRONKA PŁACI ZA MOBBING

Małgorzata Oberlan

Niesłusznie krytykowana, ośmieszana, upokarzana i szykanowana przez kierownictwo sklepu kasjerka Biedronki z Wąbrzeźna (Kujawsko-Pomorskie) wygrała batalię z pracodawcą. Na mocy wyroku sądu pracy w Toruniu właściciel tej wielkiej sieci handlowej – spółka Jeronimo Martins – musi kobiecie zapłacić ponad 30 tysięcy złotych.

Składa się na to 25 tys. zł zadośćuczynienia za krzywdy, jakich kobieta doznała wskutek mobbingu oraz 6061 zł odszkodowania. A wszystko to z odsetkami ustawowymi, liczonymi od dnia wniesienia pozwu do sądu (zgodnie z prawem, wyrok podlega wykonaniu z datą uprawomocnienia się i wtedy następuje wypłata pieniędzy).

Mobbing trwał w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem. Potwierdzili to biegli medycy. Szukała pomocy, ale ze strony pracodawcy jej nie dostała. A ten – zgodnie z prawem – odpowiada za przeciwdziałanie mobbingowi w miejscu pracy i ponosi za niego odpowiedzialność.

– Wyrok jest już prawomocny – przekazuje nam sędzia Jędrzej Czerwiński, prezes Sądu Rejonowego w Toruniu.

A to oznacza, że podlega wykonaniu – pieniądze trzeba zapłacić. Suma może nie jest jakaś zawrotna, ale zbieżna z tym, o co wnosiła kasjerka. Sam wyrok natomiast jest ewenementem w skali kraju.

Dlaczego?

Mobbing – trudny do udowodnienia. A wygrać z wielkim koncernem jest jeszcze trudniej

W internetowej wyszukiwarce na próżno szukać wyroku w analogicznej sprawie z ostatnich lat. Powody są dwa. Podstawowe.

Po pierwsze, udowodnić w Polsce mobbing przed sądem jest naprawdę trudno. A domagając się zadośćuczynienia i odszkodowania, dodatkowo udowodnić trzeba związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego doświadczało się w pracy, a rozstrojem zdrowia.

Cały ciężar dowodowy w takim procesie leży po stronie pokrzywdzonego pracownika. Najlepiej, żeby dysponował dzien-

nikiem opisującym długotrwałe go szykanowanie, ośmieszanie, nękanie, a także świadkami (jak namówić jeszcze pracujących kolegów?) oraz stosowną dokumentacją lekarską.

Po drugie – wygrać proces pracowniczy z wielką korporacją czy koncernem to wyzwanie. Z jednej strony najczęściej staje wtedy zwykły człowiek wspierany najwyżej przez jednego prawnika. Z drugiej – cała machina, wspierana nierzadko całym sztabem doświadczonych adwokatów czy radców prawnych.

Kasjerce z małego Wąbrzeźna w województwie kujawsko-pomorskim udało się wygrać z wielkim Jeronimo Martins.

Jak to się stało?

W październiku wyrok w jej sprawie, już prawomocny, wraz z bardzo obszernym uzasadnieniem opublikowany został w Portalu Orzeczeń Sądowych – stąd znamy szczegóły historii krzywdy kobiety, ale i procesu. Sąd pracy w Toruniu opowiedział się po jej stronie, bo przekonały go dowody. Oczywiście, ważną była ich ocena – i w tej materii wąbrzeźnianka trafiła dobrze – IV Wydział Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu znany jest nie tylko ze swojego profesjonalizmu i wnikliwości, ale i empatii.

Koszmar za kasą

W tym procesie przed sądem pracy zeznawało wielu świadków, w tym – byli i obecni pracownicy Biedronki w Wąbrzeźnie oraz ich przełożeni. Ustalając przebieg wydarzeń i jego skutki, sąd opierał się także na opinii biegłego psychologa i dokumentach.

Co ostatecznie ustalił?

Przez kilka lat kasjerka była upokarzana i zastraszana przez bezpośrednich przełożonych. Szczególnie jednak dokuczała jej



Sąd potwierdził. Mobbing miał miejsce w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem

zastępca kierownika sklepu – pani A.K. To przez nią pracownica była regularnie wulgarnie wyzywana w obecności współpracowników i klientów, a epitet „tępa” nie należał do najgorstych.

Kobieta długo musiała znosić nie tylko permanentne złośliwości, ale też ośmieszanie, upokarzanie i nieuzasadnioną krytykę. Nieuzasadnioną, bo jak podkreślił sąd, bez zarzutu wykonywała swoje obowiązki.

Co jeszcze robiła pani A.K.?

Nagle i celowo zmieniała kasjerce harmonogram pracy bez uprzedzenia. Uniemożliwiała jej wychodzenie na przerwę do toalety, a nawet wymuszała obsługę niesprawnych urządzeń – choćby pieca do wypieku pieczywa.

Wszystko to odnotował sąd.

Nie było tak, że wąbrzeźnianka niczym potulne cielę znosiła te razy. Szukała wsparcia i ratunku u przełożonych, ale jej prośby były bagatelizowane i zbywane – ustalił sąd.

A koleżanki i koledzy z pracy? Niektórzy też cierpieli wskutek

Biedronka musi zapłacić ponad 30 000 złotych mobbingowanej przez kilka lat kasjerce pracującej w sklepie tej sieci w Wąbrzeźnie – orzekł sąd pracy w Toruniu. Wyrok jest już prawomocny. I jest ewenementem na skalę kraju

pozostałego zespołu współpracowników – odnotował sąd.

Jeronimo Martins uważa, że ma politykę antymobbingową

Takie wypowiedzenie umowy o pracę w wielkiej sieci handlowej musiało skutkować wszczęciem określonym procedur.

I one faktycznie ruszyły.

Powołano Komisję Antymobbingową, która „znamion mobbingu nie potwierdziła”. Później w sądzie pracy był to jeden z głównych argumentów pracowników spółki Jeronimo Martins.

Pozwana spółka twierdziła też, że „kontrola pracy powódki nie była przejawem mobbingu, była obiektywnie uzasadniona, a wszelkie działania korygujące wynikały z niewłaściwego wykonywania przez powódkę jej obowiązków. Działania przełożonych i współpracowników nie nosiły cech mobbingu” – przekonali prawnicy JM.

Przed sądem Jeronimo Martins przedstawiło też swoją politykę antymobbingową.

Jest ona faktycznie rozbudowana i daje szansę pracownikom na szukanie pomocy. Jest również dowodem na to, że ten pracodawca przeciwdziała mobbingowi, a przynajmniej konkretnie stara się to czynić (szczegóły tej polityki – w ramce pod tekstem). Jak zawsze jednak w życiu procedury zderzają się z „czynnikiem ludzkim”; nawet najlepsze muszą być po prostu przez ludzi stosowane w praktyce.

„Mimo szeregu dokumentów dotyczących polityki antymobbingowej, nie przyniosła ona żadnych skutków, skoro A.K. (zastępca kierownika sklepu – przyp. red.) przez kilka lat dopuszczała się nieprawidłowych zachowań, a A.W. (wyższa przełożona) je bagatelizowała. Tym bardziej że sytuacje dotyczące ta-

kich zachowań nie dotyczyły tylko powódki” – podkreśliła w uzasadnieniu wyroku sędzia Alina Kordus-Krajewska.

W sądzie pracy na korzyść Jeronimo Martins zeznawali: pani A.K., wyższy od niej rangą przełożeni, ale również niektórzy z pracowników sklepu w Wąbrzeźnie.

Z kolei wersję wydarzeń kasjerki potwierdzili inni pracownicy sklepu (także – byli) oraz członkowie rodziny będący świadkami jej cierpienia. Jasna dla sądu była też opinia biegłego medyka, który wskazał na bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego kobieta doświadczała latami w pracy, a jej stanem zdrowia.

Wyrok: właściciel Biedronki odpowiedzialny i musi płacić

Proces w tej sprawie prowadziła i wyrok ogłosiła wspomniana już wyżej doświadczona sędzia Alina Kordus-Krajewska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu.

Po pierwsze – potwierdziła, że do mobbingu w Wąbrzeźnie doszło. Uznała, że kasjerka doświadczyła w pracy długotrwałego i uporczywego nękania, czyli mobbingu.

Po drugie, wskazała, że pracodawca – nawet jeśli sam nie jest mobberem – w myśl prawa zobowiązany jest przeciwdziałać i ponosi odpowiedzialność, gdy do niego dojdzie.

Po trzecie zaś, sędzia podkreśliła, że wdrożenie polityki antymobbingowej przez Jeronimo Martins problemu nie rozwiązało.

„Sąd miał w sprawie na uwadze, że działania A.K. były długotrwałe. Ich nieprawidłowość nie była subiektywnym odczuciem powódki. Jak ocenił biegły: „...nie stwierdza się u pani (tu: personalia kasjerki) innych przyczyn, w tym osobowościowych, które mogły prowadzić do subiektywnego przekonania, że stała się ofiarą mobbingu. U powódki wystąpiły zaburzenia adaptacyjno-depresyjne. Ich podłożem był przewlekły stres psychologiczny. Jego nasilenie było na tyle silne, że istniała konieczność leczenia psychiatrycznego” – wskazała, uzasadniając wyrok sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Jak piszemy na wstępie, ten wyrok się ostatecznie uprawomocnił i Jeronimo Martins zostało zmuszone do zapłaty po-

POLITYKA ANTYMOBBINGOWA W JERONIMO MARTINS

- „Polityka Antymobbingowa” Biedronki to dokument wewnętrzny określający zasady przeciwdziałania mobbingowi w firmie oraz procedury postępowania w przypadku otrzymania informacji o takich incydentach oraz możliwości ich zgłoszenia do zarządu.
- Złożone skargi są rozpatrywane przez Komisję Antymobbingową, która po przeprowadzeniu postępowania

- wyjaśniającego, w tym przesłuchań świadków, organizuje wewnętrzną konsultację w celu podjęcia decyzji o zasadności skargi i dalszym trybie postępowania.
- „Gwarantujemy poufność i ochronę sygnalisty w każdej prowadzonej sprawie, ale także niezależność Komisji Antymobbingowej” – zapewnia firma.

- Biedronka ma także osobną politykę przeciwdziałania dyskryminacji i molestowaniu. Ta z kolei określa wewnętrzne zasady przeciwdziałania dyskryminacji bezpośredniej i pośredniej oraz molestowaniu, w tym seksualnemu. Opisuje procedury zgłaszania takich przypadków oraz wskazuje osoby odpowiedzialne za ich rozpatrzenie.

- „Podobnie jak w przypadku mobbingu Komisja Antymobbingowa jest odpowiedzialna za rozwiązywanie takich spraw. Komisja Antymobbingowa działa niezależnie, a w każdej prowadzonej przez nas sprawie gwarantowana jest poufność i ochrona sygnalisty” – podkreśla firma. (Za: „Raport zrównoważonego rozwoju sieci Biedronka”).

krzywdzonej ponad 30 tysięcy złotych za krzywdy.

Mobberka dwa razy awansowała – podkreślił sąd

Sądowi w trakcie procesu nie umknęło i to, że przez długie lata, gdy kasjerka doświadczała szykan i upokarzania, jej główna mobberka była nie tylko bezkarna, ale wręcz premiovana.

„Niewątpliwie krzywdę powódki potęgował fakt, że A.K. nie tylko nie poniosła konsekwencji za swoje zachowanie, ale jeszcze dwukrotnie awansowała” – podkreśliła sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Przez ludzi z niewielkiego miasta, a takim jest Wąbrzeźno, sytuacja komentowana jest krótko. „Zawsze rację mają ci, którzy są przy korycie” – mówią jedni. „Właśnie tacy kierownicy są najbardziej potrzebni szefom, nie tylko w Biedronce” – konstatują smutno drudzy.

Mobbing nie tylko w sklepach. Polak zwykle cierpi po cichu

Jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych narodów w Europie, a jednocześnie – jednymi z najbardziej narzekających na traktowanie w tej pracy.

Aż 24 procent kobiet i 15 procent mężczyzn w Polsce oświadczyło, że doświadczyło mobbingu w pracy – wynika z ubiegłorocznego badania portalu Pracuj.pl.

W tym samym badaniu 65 procent osób potwierdziło, że złe traktowanie pracowników to wciąż istotny problem w Polsce – jeśli nie doświadczyli go na własnej skórze, to byli jego świadkami.

Co niepokojące, 71 procent badanych zdecydowało się na tzw. ciche protesty, nie zgłaszając problemu przełożonym lub odpowiednim organom. Dlaczego? Często powodem jest brak wiary w skuteczność takiego zgłoszenia.

– A co by mi dała jakaś skarga? Przez pół roku byłem niszczone psychicznie przez brygadziście: docierały bezsensownymi zleceniami, wyśmiewany przy innych, złośliwie pozbawiany premii. Reszta brygady udawała, że problemu nie widzi. Zgłosiłem to wszystkiemu kierownikowi działu, ale niczego to nie zmieniło, więc po prostu się zwolniłem – opowiadał nam pan Przemysław, były już pracownik zakładu produkcyjnego w Toruniu (dane do wiadomości redakcji).

Mimo wszystko jednak świadomość tego, czym jest mobbing – wzrosła. I skargi do Państwowej Inspekcji Pracy jednak płyną – choć w świetle wyżej przytoczonych badań uznać trzeba, że stanowią prawdopodobnie tylko wierzchołek góry lodowej. Jak przekazywał nam inspektor Waldemar Adametz z Okręgowego Inspektoratu

Pracy w Bydgoszczy, co roku takich spraw jest blisko 100. Np. w 2023 roku było ich 84, a tylko w pierwszym kwartale kolejnego – już 55. Rok obecny jest podobny.

Skąd jest najwięcej zgłoszeń? Cierpią pracownicy praktycznie we wszystkich branżach, ale najliczniejsze skargi płyną z firm usługowych i z handlu.

Co roku zdarzają też zgłoszenia z placówek oświatowych, służby zdrowia, urzędów i instytucji, produkcji.

Co może inspekcja pracy, a co pozostaje w gestii sądu?

Tu ważna uwaga! PIP w toku prowadzonych przez siebie kontroli nie rozstrzyga kwestii mobbingu.

Mobbing jest zjawiskiem należącym do spraw spornych, natomiast zgodnie z art. 262 Kodeksu pracy spory o roszczenia ze stosunku pracy rozstrzygają sądy pracy. Inspektor pracy ma jedynie możliwość sprawdzenia, czy pracodawca podejmuje działania organizacyjne przeciwdziałające mobbingowi.

– W nielicznych przypadkach inspektorzy pracy przeprowadzają wśród pracowników kontrolowanych firm anonimowe ankiety celem zbadania występowania niepożądanych zachowań, mogących nosić znamiona mobbingu, i jednocześnie wykazania pracodawcy potrzeby pod-

CZY JEST MOBING?

Znamiona mobbingu

- Długotrwałość i uporczywość. Działania muszą być powtarzane przez dłuższy czas, a nie być pojedynczym incydentem.
- Nękanie lub zastraszanie. Obejmuje to zarówno ataki werbalne, jak i psychiczne, takie jak np. wyśmiewanie, poniżanie, obmawianie i rozsiewanie plotek. Chodzi też o takie zachowania jak publiczne upokarzanie lub krytykowanie w obecności innych, a także izolowanie od zespołu, np. poprzez pomijanie przy decyzjach lub wykluczanie z integracji.
- Kolejne zachowania wskazujące na mobbing to wydawanie absurdalnych poleceń lub przydzielanie zadań przerastających możliwości pracownika, po czym groźenie konsekwencjami. Ponadto utrudnianie wykonywania obowiązków, np. przez ukrywanie ważnych informacji.
- Zagrożenie dla psychiki. Wszystkie te działania – zgodnie z definicją mobbingu – mają mieć na celu obniżenie samooceny pracownika, wywołanie strachu lub wyeliminowanie go z zespołu.

Zachowania, które mobbingiem nie są, a niejednokrotnie są z nim mylone

- jednorazowy akt poniżenia, ośmieszenia, zlekceważenia pracownika – niezależnie od tego, jak niewłaściwe jest traktowanie pracowników/współpracowników, nie można go klasyfikować jako mobbing;
- uzasadniona krytyka – zwracanie uwagi pracownikowi, wskazywanie błędów, sugerowanie poprawy w sytuacjach niewywiązywania się z obowiązków bądź wywiązywania się w sposób nierzetelny oraz dający efekty niskiej jakości, to zachowania jak najbardziej słuszne i leżące w kompetencjach kadry kierowniczej;
- konflikt – sytuacja, w której ludzie się nie lubią, wzajemnie się konfliktują. Konflikt od mobbingu różni się tym, że w sytuacji konfliktowej obie strony teoretycznie dążą do jej rozwiązania, w mobbingu nie ma o tym mowy;
- warunki pracy niespełniające wymogów bhp (złe warunki pracy można by uznać za mobbing jedynie wówczas, gdy są one wymierzone wobec jednej osoby, która doświadcza również szykan w innej postaci);
- poczucie dyskomfortu w pracy – niezadowolony z przydzielanych obowiązków, niechęć do realizacji wyznaczonych zadań, znudzenie pracą, niespełnianie się w pracy, brak poczucia satysfakcji. (Za: pip.gov.pl).

jęcia stosownych działań – objasnia inspektor Waldemar Adametz.

Podsumowując – skarga na mobbing do PIP może skutkować tym, że inspektorzy pojawią

się w danym zakładzie pracy z kontrolą, przeprowadzą ankietę, która potwierdzi lub wykluczy tzw. „znamiona mobbingu” oraz uczulą pracodawcę na problem.

Być może czasem już to poprawi czyjąś sytuację w pracy, ale – jeśli realnie ktoś ucierpiał na zdrowiu i chce za to zadośćuczynienia – pozostaje mu droga sądowa. ©

MATERIAŁ INFORMACYJNY POMORSKIEGO FUNDUSZU ENERGII SPOŁECZNEJ

Pokolenie Przyszłości: 5 000 zł dla młodych na realizację swoich inicjatyw

Do 15 listopada trwa rekrutacja do konkursu „Pokolenie Przyszłości” w ramach Pomorskiego Funduszu Energii Społecznej. Uczniowie i uczennice szkół średnich z województwa pomorskiego mogą zdobyć 5 000 zł na realizację swoich autorskich projektów. To szansa, by przejść od pomysłu do działania – z realnym budżetem i wsparciem doświadczonych opiekunów.

Młodzi ludzie sami wybiorą, jakiego wyzwania chcą się podjąć. Projekty mogą dotyczyć m.in.: aktywizacji lokalnej społeczności, mądrego gospodarowania zasobami, ochrony przyrody w najbliższym otoczeniu, czy budowania lokalnej samowystarczalności. Najważniejsze, by inicjatywa była odpowiedzią

na konkretne wyzwanie społeczne lub środowiskowe.

– Najlepsze pomysły często powstają z codziennych obserwacji i potrzeb – mówi **Natalia Siuda-Piotrowska**, prezeska Up Foundation. – Może to być stworzenie szkolnej wymiany ubrań, warsztaty naprawy sprzętu elektronicznego, czy założenie społecznego ogrodu warzywnego przy szkole. Czasem małe inicjatywy mają największy wpływ, bo inspirują innych do dalszych zmian.

– Młodzi ludzie mają niesamowitą energię i świeże spojrzenie na wyzwania, które dorośli czasem przestają dostrzegać – dodaje **Beata Rutkiewicz**, wojewoda pomorska. – Ten program to inwestycja w przyszłość regionu, bo to właśnie dzisiejsza młodzież będzie za kilka lat podejmować kluczo-

we decyzje dotyczące wspólnego otoczenia.

Wdrażanie w życie swoich pomysłów to dla młodych szansa na trenowanie kluczowych kompetencji, takich jak: sprawczość, wrażliwość na otoczenie i poczucie wpływu. Program przygotowuje młodych ludzi do zmierzenia się z największymi wyzwaniami cywilizacyjnymi – od zmian klimatu, przez kryzys ekologiczny, po przekształcenia społeczne.

– Transformacja energetyczna to nie tylko technologia, ale przede wszystkim ludzie – podkreśla **Piotr Szymanek**, wiceprezes Zarządu Energi SA. – Potrzebujemy młodych, kreatywnych osób, które rozumieją wyzwania przyszłości i chcą aktywnie uczestniczyć w ich rozwiązywaniu.

Konkurs „Pokolenie Przyszłości” daje szansę, by już teraz pokazać gotowość do działania i realnie wpłynąć na otoczenie, w którym się żyje. Program uczy młodych ludzi, jak realizować swoje pomysły od A do Z.

– Edukacja to nie tylko podręczniki i egzaminy, ale przede wszystkim przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym – mówi **Grzegorz Kryger**, pomorski kurator oświaty. – Takie projek-



POMORSKI FUNDUSZ ENERGII SPOŁECZNEJ

Do 15 listopada 2025
wyślij formularz
zgłoszeniowy

POKOLENIE PRZYSZŁOŚCI

KONKURS GRANTOWY DLA MŁODYCH ZE SZKÓŁ ŚREDNICH W WOJ. POMORSKIM

upfoundation.pl/pfes

OPERATOR
UP FOUNDATION

PARTNER CSR
 **Energa** | GRUPA Orlen

WSPÓŁORGANIZATOR
WOJEWODA POMORSKI

PATRONAT HONOROWY
MIECYSŁAW STRUK
WÓJCIK
WÓJEWODA POMORSKI

PATRONAT PROJEKTU
ASHOKA

PATRONAT MEDIALNY
Dziennik Bałtycki

WSPÓŁORGANIZATOR
tetka TV

PATRONAT HONOROWY
MIECYSŁAW STRUK
WÓJCIK
WÓJEWODA POMORSKI

ty pokazują uczniom, że mogą realnie wpływać na rzeczywistość wokół siebie.

Konkurs wyróżnia prosty proces aplikacyjny. Wystarczy do 15 listopada przesłać formularz zgłoszeniowy

i w krótkim wideo opowiedzieć o swoim pomysle. Nadesłane projekty oceni komisja konkursowa. Warunkiem udziału w konkursie jest stworzenie minimum trzyosobowego zespołu, a przynajmniej jedna

osoba w grupie musi być pełnoletnia. Kontakt: kontakt@upfoundation.pl. Więcej informacji: upfoundation.pl/pfes/#pokolenieprzyszlosci

eprasa.pl 07f98f5d81

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD WYKONANIA CZTERECH TYSIĘCY KROKÓW DZIENNIE

Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych – mówi prof. n. med. Maciej Banach, kardiolog, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz prorektor Collegium Medicum Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Jaką liczbę kroków średnio każdego dnia powinniśmy wykonać, aby wysiłek przelożył się na korzyści dla naszego zdrowia? Aplikacje telefonach podpowiadają nam, że 10 tysięcy. Natomiast definicja zdrowego stylu życia mówi o co najmniej 5 tysiącach kroków dziennie...

Dostępne badania, w tym wykonane przez nas, jednoznacznie pokazują, że wykonując dziennie co najmniej 4 tys. kroków redukuje ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych, oczywiście zgodnie z zasadą im więcej, tym lepiej. Te 4 tys. kroków to wartość średnia; jednego dnia może to być 3 tys. kroków, kolejnego 5 tys. Nie musi być to jednorazowo przebyty dystans. Dostępne są już także badania, wskazujące, że lepsze efekty daje wysiłek związany z pokonywaniem kilku krótszych dystansów. Możemy w ciągu dnia przejść np. trzy odcinki po 1300 kroków.

W jakim tempie powinniśmy maszerować?

Ważne jest aby zmieniać tempo maszerowania; żeby idąc w równym tempie od czasu do czasu wyraźnie przyspieszyć. Jeśli mamy zaplanowany do przejścia odcinek o długości np. półtora kilometra, to przejdźmy 500 metrów w swoim zwykłym tempie, a kolejne 500 szybciej. Ostatni zaplanowany fragment trasy znowu możemy przejść w swoim stałym tempie. Przyspieszenie tempa odpowiednio angażuje układ sercowo-naczyniowy, powodując wzrost ciśnienia tętniczego, przyspieszenie akcji serca. Nie trzeba biegać, jeśli się tego nie



Maciej Banach: – Nie oczekujemy, że poćwiczymy tydzień, dwa i odczujemy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm

lubi, wystarczy przejść kilkadziesiąt metrów w szybszym tempie. Ważne jest, aby wysiłek był regularny i aby było to średnio co najmniej 4 tys. kroków dziennie, pamiętając o stopniowym zwiększaniu tego dystansu. Są to wnioski z badań, które przeprowadziliśmy, opierając się na wynikach obejmujących największą jak dotąd liczbę pacjentów – 230 tys. osób. W badaniach brały udział osoby dorosłe, zdrowe, a wpływ wykonywanego przez nich wysiłku fizycznego obserwowano przez 7 lat.

Czy to znaczy, że osoby wykonujące 10 tys. kroków każdego dnia powinny jednak przyha-

mować i ograniczyć się do 4 tys. kroków?

Absolutnie nie, wręcz przeciwnie! Chcemy uniknąć takiego nieprawidłowego przekazu do osób, których aktywność codzienna wynosi średnio 10 tys. kroków i więcej. Korzyści dla zdrowia pojawiają się już gdy wykonujemy średnio 4 tys. kroków dziennie, ale im więcej ich wykonujemy, tym lepiej. Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000 kroków, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Przekaz, że korzyści zdrowotne za-

czynają pojawiać się od 4 tys. kroków, jest bardzo ważny dla osób dotychczas nieaktywnych, którzy na pytanie, ile mają tych kroków robić, otrzymywali odpowiedź 6-7 tysięcy, najlepiej 10 tys. (ok. 8 km), co było dla wielu demotywujące. Teraz mają przekaz: zaczniacie od niewielkiej liczby – co najmniej 4 tys. i starajcie się stopniowo każdego dnia i tygodnia poprawiać.

Im więcej chodzimy, tym lepiej. Ale czy zawsze?

Dostępne badania wskazują, że tę prawidłowość obserwujemy, jeśli wykonujemy średnio do 20 tys. kroków dziennie. Jaki efekt uzyskamy, wykonując powyżej

średnio 20 tys. kroków dziennie trudno, jak na razie, powiedzieć, bo takich danych jeszcze nie mamy. Jest to element naszych kolejnych badań, w trakcie których obserwujemy dorosłych mających tzw. ekstremalny wysiłek fizyczny, czyli średnio 20 tys. kroków dziennie. Wykonywanie średnio 20 tys. kroków dziennie nie jest proste, to przecież 16 km i niewiele osób taki dystans pokonuje na co dzień, chodząc czy biegając. Jestem osobą bardzo aktywną fizycznie, ale średnio powyżej 20 tys. kroków dziennie udaje mi się zrobić najczęściej podczas urlopu, gdy dużo chodzę i zwiedzam. Moja średnia dzienna wartość to ponad 10 tys. kroków. Zwykle średnio 20 tys. kroków dziennie mają osoby, które co 2-3 dzień systematycznie biegają. Wiemy też już, że ekstremalny wysiłek fizyczny, np. tzw. Iron-man czy bieganie przez 24 godziny to raczej pewien styl życia i ma on niewiele wspólnego ze zdrowiem.

Skąd wzięło się 10 tysięcy kroków, które często przywołuje się jako dawkę optymalną dla naszego zdrowia?

Było to określenie użyte marketingowo w 1964 r. przed olimpiadą w Tokio w Japonii. Zagodziło, jak widać, w powszechnej świadomości na dłużej i okazuje się, że eksperci od marketingu bardzo się nie pomylili. W naszych badaniach przyjrzelśmy się, jaka średnia liczba kroków daje najlepsze korzyści dla zdrowia w dwóch grupach pacjentów, poniżej 60 roku życia i powyżej 60 roku życia. Okazało się, że u młodszych jest to średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie, a u starszych średnio od 6 do 10 tys. kroków dziennie.

Pacjent, który dotąd się nie ruszał, ma nadwagę i inne choroby współistniejące, żadną miarą tych kilku tysięcy kroków dziennie nie zrobi. Śmiem przypuszczać, że szybko się zmęczy i odpuści sobie spacer. Zgodzi się Pan Profesor ze mną?

Zgadza się. Dla pacjenta może to być bardzo duży wysiłek. Dlatego zalecenia powinny być spersonalizowane, a wysiłek stopniowany. Wspomniane 4 tys. kroków dziennie to 2,5 km. Pójście do pracy, do sklepu i spacer wokół domu wystarczą, aby taką liczbę kroków zrobić. Gdy już wdrożymy się do takiej aktywności – a ważne jest, aby był to wysiłek systematyczny – to w kolejnych tygodniach powinniśmy zwiększać średni dystans o 500-1000 kroków dziennie, w zależności od naszych możliwości. Jak pokazały nasze badania zwiększenie średniej liczby kroków wykonywanej każdego dnia przekłada się na korzyści zdrowotne i wydłużanie życia. Najlepiej oczywiście gdybyśmy wykonywali średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie i do takiej wielkości powinniśmy zwiększać dystans.

Kiedy pacjenci zobaczą pierwsze efekty swojego wysiłku?

Efekty nie pojawiają się natychmiast. Nie oczekujemy, że poćwiczymy tydzień, dwa i odczujemy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm. To jest długotrwała praca, która powinna stać się naszym nawykiem. Z czasem pacjent zauważy, że ma lepszą kondycję, jest dotleniony, lepiej sypia. Gdy wykona badania, okaże się, że wartości ciśnienia krwi ma niższe, zmniejszy się masa ciała, poprawi się również jego profil lipidowy czy poziom glukozy. Ale na to potrzeba czasu i systematyczności.

My lekarze często popełniamy błąd, zalecając pacjentowi „proszę się ruszać i stosować dietę”. Pacjent wychodzi z gabinetu i wie niewiele więcej niż wcześniej. Lekarz powinien zapytać go o to, jak wygląda jego dzień, jak się odżywia, a potem ułożyć mu taki plan aktywności, aby pacjent był go w stanie zrealizować. Jeśli rozpocznie aktywność od średnio 2-3 tys. kroków dziennie, czyli wyjdzie z domu, przejdzie się po najbliższej okolicy, popatrzy na to, co dotychczas mu umykało i zacznie czerpać przyjemność z ruchu, to na kolejnej wizycie po omówieniu jego dotychczasowej aktywności lekarz może mu ją zwiększyć o kolejny tysiąc kroków. Za kolejne pół roku pacjent będzie mógł robić bez większych problemów średnio 6 tys. kroków dziennie.

Popularny slogan „ruch zastąpi każdy lek, żaden lek nie zastąpi ruchu” jest nadal jak najbardziej prawdziwy?

Tak, ale też musimy powiedzieć pacjentowi, że sam wysiłek fizyczny nie rozwiąże jego wszystkich problemów zdrowotnych. Swoim młodszemu kolegom mówię zawsze, aby kilka razy zapytał pacjenta, czy wszystko rozumie. Pacjent ma prawo nie wiedzieć, czasami wstydzi się zapytać. Od lekarza musi usłyszeć, że jeśli nie będzie się zdrowo odżywiać, będzie miał nadwagę lub otyłość, palił papierosy, nie będzie kontrolował swojego ciśnienia krwi, stężenia cholesterolu i nie będzie przyjmował przepisanych przez lekarzy leków, to nawet regularny wysiłek fizyczny nie wydłuży jego życia. Zdarza się, że pacjent skarży się lekarzowi, że robi dziennie 6 tys. kroków, a nie chudnie. Bardzo często jest to pacjent, z którym lekarz nie porozmawiał o tym, jak wygląda jego dieta i nie wytłumaczył, że sam ruch nie wystarczy, aby mieć dobre wyniki. Wysiłek fizyczny, regularne spacerowanie do jednego z elementów zdrowego stylu życia, na który składają się wymienione przeze mnie wcześniej składniki, a wszystkie razem powinny być środkami do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Patriotyzm zakupowy w praktyce, czyli gdzie trafiają nasze złotówki po opuszczeniu sklepu

Na co dzień, robiąc zakupy, koncentrujemy się głównie na własnych potrzebach – uzupełniamy braki w szafie lub lodówce. Rzadko myślimy jednak o tym, że nasze codzienne decyzje zakupowe mogą mieć znacznie większe znaczenie, a nawet rezonować na polską gospodarkę. Każda wydana złotówka jest głosem oddanym na konkretną firmę i model biznesu. Od nas zależy, czy wesprzemy firmę, która płaci podatki w Polsce i tworzy tu miejsca pracy, czy globalną platformę, która nie zasila lokalnego budżetu. Polacy coraz chętniej korzystają z zagranicznych sklepów internetowych – według badań już 36% kupujących online sięga po oferty spoza kraju. Takie transakcje rzadko jednak przekładają się na polską gospodarkę, bo globalne firmy e-commerce nie płacą tu podatków ani nie tworzą miejsc pracy. Lokalny patriotyzm konsumencki to nie tylko kupowanie polskich produktów



– chodzi o wybór firm, które realnie dokładają się do rodzimej ekonomii.

Wiele osób uważa, że niezależnie od tego, co i gdzie kupimy, i tak wszystko jest produkowane na drugim krańcu świata. To mit – fakt, że firma wytwarza swoje towary poza Polską, nie oznacza jeszcze, że jej działalność

w kraju wygląda tak samo, jak każdej innej.

Dla zilustrowania: dwie marki odzieżowe mogą szyć ubrania w tej samej fabryce w Azji, a mimo to ich wpływ na Polskę będzie zupełnie różny. Jedna może tu projektować kolekcje, prowadzić centrum logistyczne i sieć sklepów, zatrudniając tysiące

pracowników i odprowadzając w kraju podatki. Druga ograniczy się do sprzedaży wysyłkowej przez aplikację, nie tworząc miejsc pracy ani nie płacąc tu podatku dochodowego od swoich zysków. Takie „anonimowe” dla gospodarki firmy wykorzystują co prawda nasz rynek zbytu, ale niewiele mu od siebie dają.

Dobrym przykładem jest **LPP – polska spółka odzieżowa znana z marek Reserved, Cropp, Sinsay, House i Mohito**. Choć szyje ubrania głównie za granicą, jej biznes napędza polską gospodarkę. W 2024 roku LPP wpłaciło do krajowego budżetu ponad 2,5 mld zł z tytułu podatków i ceł. Marek Piechocki, prezes LPP, wylicza, że to równowartość budowy 25 szkół albo 40 przedszkoli w Polsce. Dla porównania, wiele zagranicznych korporacji e-commerce transferuje zyski za granicę – LPP przeciwnie, inwestuje je w kraju. Firma tworzy w Polsce ok. 25 tys. miejsc pracy (tyle, ile liczy średnie miasto) i w 2024 r. zainwestowała 1,8 mld zł w rozwój. W ciągu minionych pięciu lat LPP odprowadziło do budżetu państwa łącznie 8,6 mld zł. Co więcej, jako marka obecna globalnie, generuje także znaczący eksport – w 2024 r. wartość sprzedaży za granicę sięgnęła 10 mld zł. Wiceprezes LPP Marcin Bójko

podkreśla, że choć firma od blisko trzech dekad rozwija sprzedaż za granicą, to serce jej biznesu – centrala, projektowanie kolekcji i inwestycje – pozostaje w Polsce.

To też pokazuje, że firmy wywodzące się z Polski mogą skutecznie konkurować na rynkach międzynarodowych, a jednocześnie realnie wspierać krajową gospodarkę. To dowód, że globalny zasięg i lokalne zaangażowanie nie muszą się wykluczać. Świadome decyzje zakupowe nie są prostym wyborem między „polskim” a „zagranicznym” – to raczej refleksja nad tym, komu powierzamy swoją część wspólnego rynku. Każdy z nas, nawet w codziennych, drobnych decyzjach, ma wpływ na to, w jakim kierunku rozwija się gospodarka i jakie wartości w niej dominują. Nie chodzi więc o bezwarunkowy patriotyzm zakupowy, ale o uważność i odpowiedzialność, które w dłuższej perspektywie mogą przynieść korzyść nam wszystkim.

REKLAMA

0011421002

Polska firma, międzynarodowy sukces!

5 MAREK
44 KRAJE
3000 SKLEPÓW

LPP | RESERVED | CROPP | HOUSE | MOHITO | sinsay

Ukraińcy mówią: specjalna operacja informacyjno-psychologiczna, my: wojna hybrydowa, dezinformacja. Wiadomo, jaka jest skala tego zjawiska?

Zadam kontrpytanie: O co pani konkretnie pyta? O Polskę? O Europę? O świat? Tutaj nie ma jednej odpowiedzi.

Zacznijmy od Polski.

Skala zjawiska dezinformacji rosyjskiej w Polsce jest bardzo duża. My sobie z tego do końca nie zdajemy sprawy, ale choćby sytuacja z dronami z 9 na 10 września pokazuje, z czym mamy do czynienia. Narracja, która wtedy de facto wygrała w serwisach społecznościowych mówiła o tym, że były to ukraińskie drony. To dowód na to, jak silnie dezinformacja rosyjska jest obecna w Polsce, jak jest podgrzewana przez niektóre konta, jak mocno wykorzystywane są algorytmy i boty, jak tak na dobrą sprawę wykorzystuje pewne cechy naszego społeczeństwa. A w naszym wypadku jest to rosnąca i coraz bardziej widoczna niechęć do wsparcia Ukrainy i do samej obecności Ukraińców w Polsce.

Mam rozumieć, że w Europie, na świecie to działa w bardzo podobny sposób?

Działa w sposób i podobny, i różny. Dlaczego? Dlatego że każde społeczeństwo jest inne, każde ma swoje podatności, swoją historię, każde społeczeństwo ma sytuację, których może się w swojej historii wstydzić. Więc mimo wszystko rosyjska propaganda będzie działała nieco inaczej w Polsce, nieco inaczej w Niemczech, jeszcze inaczej we Francji, a zupełnie inaczej będzie oddziaływać na przykład na państwa postkolonialne, zwłaszcza w Afryce. Nie ma jednego schematu dezinformacji - te schematy są przez Rosję tworzone dla poszczególnych społeczeństw, poszczególnych państw z wykorzystaniem ich słabości, ich naturalnych procesów politycznych, z wykorzystaniem ich historii. Jeżeli możemy się dopatrywać pewnych podobieństw, to mamy do czynienia z szerokim wykorzystaniem nowoczesnych środków związanych właśnie z botami, z algorytmami, z aktywnością w przestrzeni internetowej. I to zapewne jest pewien wspólny mianownik, który łączy rosyjską dezinformację. I znów - inne będą cele Rosji na przykład w stosunku do państw NATO, w stosunku do państw, które wspierają Ukrainę, a inne będą cele Rosji w stosunku do państw afrykańskich, państw Bliskiego Wschodu czy państw Azji.

Właśnie, bo mówi się, że Rosja na dezinformację wydaje rocznie 4 do 6 miliardów dolarów.

– Chodzi o to, żeby wywołać strach, który sparaliżuje. Przestraszone społeczeństwo będzie wywierało presję na rządzących, aby ci zaakceptowali w końcu rosyjskie żądania, bo jeżeli tego nie zrobią, to grozi nam wojna.

Widzimy próbę zasiania takiego myślenia, zasiania strachu, który spowoduje, że wywiesimy białą flagę, a nie będziemy myśleć, jak uzbroić się po zęby, by odstraszyć Rosjan – mówi Anna Maria Dyner, analityczka PISM

Dorota Kowalska



Dyner: Informacje propagandowe mają na celu wywołać u nas wzburzenie, zanim jeszcze pomyślimy

ANNA MARIA DYNER: ROSYJSKA DEZINFORMACJA ŻYWI SIĘ EMOCJAMI

Ale jak jest zorganizowana? Szerzą ją farmy trolli? Jak to działa tak naprawdę?

Na dobrą sprawę to, co identyfikujemy, to pewien wierzchołek góry lodowej. W tę dezinformację zaangażowane są rosyjskie służby specjalne, farmy trolli, grupy APT, które są związane z konkretnymi służbami specjalnymi - czy to ze Służbą Wywiadu Zagranicznego, czy z FSB. Więc tak naprawdę machina propagandowa jest bardzo mocno rozkręcona. Warto zwrócić uwagę, że Rosjanie nie do końca uderzają w ciemno. Oni prowadzą rozpoznanie psychologiczne, starają się zidentyfikować bolączki poszczególnych państw, ich słabości, wykorzystać naturalną walkę polityczną, która w poszczególnych krajach ma miejsce. Rosjanie czasami testują pewne narracje, sprawdzają, czy jakiś wątek - jak to się mówi w języku medialnym - „zażre”, czy będzie popularny. Jeśli będzie popularny, będą w niego inwestować, jeśli nie, mogą taką narrację zarzucić i do niej albo wrócić w dalszej przyszłości, albo zupełnie ją wykreślić. To się też zmienia z czasem, bo nasze podatności się zmieniają, co pokazuje choćby historia prawie czterech lat wojny w Ukrainie i podejścia polskiego społeczeństwa do wsparcia Ukrainy. Rosjanie bardzo wnikliwie śledzą wszystkie trendy i potem starają się precyzyjnie uderzać, żeby osiągać swoje cele. W przypadku państw zachodnich chodzi o rozbijanie zachodniej jedności, wywoływanie strachu, paraliżującego strachu, a nie strachu, który motywuje do działania. I nawet ta kwota, o której pani wspomniała, w stosunku do potencjalnych zysków, które Rosja może osiągnąć przez wojnę hybrydową, to mimo wszystko „orzeszki”.

No dobrze, ale z tego, co Pani mówi, wynika, że w akcję dezinformacji zaangażowanych jest tysiące ludzi. Skoro rozpracowywany jest każdy kraj, badany pod kątem historii, psychologii społeczeństwa, to z tego wynika, że nad kreowaniem i szerzeniem dezinformacją pracują tłumy!

Zgadza się, ale też w skali Rosji to nie jest aż tak duży wysiłek. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że w tego rodzaju działania dodatkowo zaangażowane są środki w postaci informatyków, botów, algorytmów, cała sieć tak zwanych użytecznych idiotów albo wręcz wprost agentów prorosyjskich, to nadal to nie jest bardzo duża skala zaangażowania. Nawet jeśli przyjmiemy, że w te działania zaangażowanych jest kilka tysięcy osób, to warto zwrócić uwagę, ile setek osób ginie codziennie na froncie w Ukrainie. Kiedy porównamy te dwie skale, to okaże się, że tak na-

prawdę, to biorąc pod uwagę olbrzymie terytorium i cały potencjał Federacji Rosyjskiej, te siły i środki nie są aż tak duże.

Są jakieś fale dezinformacji, czy ona jest po prostu stała? Czy na przykład generują ją pewne wydarzenia?

Propaganda nie jest stała. Ona oczywiście opiera się na wydarzeniach, bo wydarzenia dają paliwo propagandzie. I tak jak już wspomniałam, choćby atak dronowy w Polsce – w zasadzie od momentu, kiedy pierwsze drony przekroczyły naszą granicę, można było zaobserwować falę dezinformacji w serwisach społecznościowych. To pokazuje, że są historie, które powodują, iż bardzo łatwo rozsiewać propagandę: to mogą być różnego rodzaju spory polityczne między poszczególnymi państwami, szczyty, konferencje, protesty społeczne, które mają miejsce choćby w krajach Unii Europejskiej. Wszystko to jest zarzewiem do kolejnych fal dezinformacji. Dlaczego? Bo dezinformacja żywi się emocjami, a protesty społeczne, wybory, o których jeszcze nie wspomniałam, to elementy życia publicznego, które właśnie wywołują emocje. Na nich jest bardzo łatwo budować strategię dezinformacyjną. Pandemia COVID-19 pokazała, ile dezinformacji było wywołanej strachem, zwłaszcza w początkowych tygodniach zamknięcia się poszczególnych państw i niewiedzy co do tego, jak bardzo groźny to wirus. Więc wszystkie sytuacje, które oddziałują na społeczeństwo, są tematami rozmów – one będą przez propagandę wykorzystywane.

Wydaje się, że cele dezinformacji są jasne. Chodzi o to, żeby zniechęcić społeczeństwa europejskie i światowe do Ukrainy, do wojny w Ukrainie. Ale chyba to nie jest jedyny cel, prawda? Chodzi też o sianie chaosu, strachu. Tak jak już wspomniałam, oczywiście że chodzi o sianie strachu, wątpliwości. W przypadku Polski to z jednej strony bardzo silne staranie, aby podważyć zdolności sił zbrojnych, podważyć zasady, na których opiera się Sojusz Północno-atlantycki. Mamy przecież słynną narrację, że sojusznicy nas zdradzają jak w 1939 roku, niezależnie od tego, jak bardzo warunki z 1939 roku i obecnie się różnią. Chodzi o to, żeby wywołać strach, który sparaliżuje. Przestraszone społeczeństwo będzie wywierało presję na rządzących, aby ci zaakceptowali w końcu rosyjskie żądania, bo jeżeli tego nie zrobią, to grozi nam wojna. Widzimy próbę zasiania takiego myślenia, zasiania strachu, który spowoduje, że wywiesimy białą flagę, a nie będziemy myśleć, jak uzbroić się po zęby, by odstraszyć Rosjan. To, co jest

też bardzo ważne, to kreowanie chaosu na tyle poważnego, żeby rządzący musieli się nim na bieżąco zajmować, a nie myśleć o kwestiach strategicznych. To takie przepalanie wyśiłku na bieżące protesty, na łagodzenie czy próbę łagodzenia polaryzacji społecznej, na różnego rodzaju z pozoru drobne rzeczy. Potem nie ma już sił i środków, a czasami nie starcza woli politycznej, aby wspólnie zastanowić się nad strategicznymi priorytetami danego państwa.

Są jakieś wiodące narracje w wojnie hybrydowej?

To też zależy: inne będą narracje wiodące w państwach europejskich, nieco inne w Stanach Zjednoczonych, a jeszcze inne, tak jak wspomniałam, choćby w Afryce. Jeśli chodzi o państwa europejskie, to gdybyśmy mieli szukać wspólnego mianownika, to jest nim narracja, że wsparcie dla Ukrainy przedłuża tę wojnę, co generuje bardzo poważne koszty po stronie europejskiej i bardzo obniża bezpieczeństwo kontynentu.

Tym językiem propagandy bardzo często mówią sami politycy!

Nie chciaabym się do tego odnosić.

Dobrze, ludzie ulegają dezinformacji. Tak jak Pani wspomniała, część polskiego społeczeństwa uwierzyła, że to drony ukraińskie wleciały do Polski. Dlaczego? Bo jesteśmy za mało wyedukowani, bo nie sprawdzamy informacji, bo ich nie pogłębiaamy? Co sprawia, że w fake newsy po prostu wierzymy?

Myślę, że przede wszystkim częściowo wpływa na to brak komunikowania strategicznego. Do zdarzenia w tym konkretnym wypadku doszło nocą. Algorytmy i boty zapracowały w taki sposób, że rano, kiedy ktoś otwierał jakiś serwis społecznościowy, miał zalew informacji właśnie pod tytułem, że to ukraińskie drony wleciały do Polski. Zanim dokopał się do innego źródła informacji i stwierdził, jak było naprawdę, mógł pomyśleć, że skoro tak dużo mówi się i pisze o tym w sieci, to zapewne jest w tym jakaś prawda. To jeden element. Drugi – informacje propagandowe są bardzo silnie nacechowane emocjonalnie, mają na celu wywołać w nas wzburzenie, zanim jeszcze pomyślimy. Mamy zareagować emocjonalnie, wydać osąd, być gotowym do działania, do krytyki, zanim przyjdzie refleksja. Do tego dochodzi kwestia braku weryfikacji źródeł informacji, braku zastanowienia się. Ale znowu – to element psychologiczny, propaganda najpierw działa na emocje.

Pojawiają się głosy, że wojnę dezinformacyjną czy hybry-

dową Rosja w Polsce już wygrała, bo jesteśmy społeczeństwem podzielonym i wzrasta niechęć do Ukrainy. Rzeczywiście badania wykazują, że jesteśmy coraz bardziej sceptyczni wobec Ukraińców?

Jeśli spojrzeć na badania, to obserwowany jest spadek poparcia dla wsparcia dla Ukrainy. Czy rosyjska propaganda wygrała? Myślę, że Rosjanie częściowo wygrali, ale tak naprawdę bazują na bardzo wielu elementach życia społecznego, które istniały wcześniej. Przecież gdyby między Polską i Ukrainą nie było sporów historycznych, a kwestie historyczne były wyjaśnione i rozwiązane już lata temu, to nie byłby element, na którym można grać. Teraz na przykład Rosjanie do spółki z częścią establishmentu białoruskiego próbują wykorzystywać hasło, że II RP okupowała zachodnie ziemie Białorusi w okresie międzywojennym. To przykład próby sztucznego wywołania sporu wokół historii. Natomiast w przypadku Ukrainy taki spór już istniał. Do tego wszystkiego doszła analiza ze strony rosyjskiej bólczek polskiego społeczeństwa, czyli tego, że generalnie narzekamy na długie kolejki do lekarzy, na jakość edukacji publicznej, na brak miejsc w przedszkolach. Jak to wykorzystać? Budować narrację, że przyjęliśmy tysiące uchodźców, a to oznacza, że te kolejki jeszcze się zwiększą, a nasze dzieci nie dostaną się do przedszkoli. To połączenie stałych bólczek z tymi, które można dodatkowo wygenerować, wykorzystując właśnie obawy, stereotypy, czasami brak elementarnej wiedzy. A wszystko to musi być nacechowanie emocjonalne.

Ucieka Pani od odpowiedzi na to pytanie, ale zadam jej może ogólniej: dlaczego elity europejskie, światowe, nie tylko polscy politycy, mówią językiem rosyjskiej propagandy? Czy to wynika z niewiedzy? Z poglądów? A może mamy wśród polityków rosyjskich agentów?

Na to ostatnie pytanie na pewno nie odpowiem, to nie jest pytanie do analityka takiego jak ja. Natomiast jeśli chodzi o prorosyjską propagandę, niekoniecznie politycy będą świadomi tego, że operują hasłami, które są suflowane ze strony Kremla – to pierwsza rzecz. Druga – skoro na przykład w jakimś społeczeństwie mamy rosnącą naturalną z pozoru niechęć do wsparcia Ukrainy, to siłą rzeczy część polityków będzie chciała to wykorzystać do budowania swojej pozycji i do podkręcania swojej popularności. Jeżeli decydent uważa, że jest jakiś trend w społeczeństwie, to chętnie się pod ten trend podepnie.

Oczywiście nie chcę bronić wszystkich polityków, można długo rozmawiać na temat tego, jak Rosjanie byli aktywni, wspierając czy to skrajną prawicę, czy skrajną lewicę w różnych państwach, zwłaszcza zachodnioeuropejskich. Zostawiłabym to z boku, ale na tym też częściowo Rosjanie bazują. Tak jak wspomniałam, jest bardzo różnie w różnych państwach, ale czasami wystarczy wykreować czy podkreślić pewne oczekiwania społeczne, a politycy za nimi pójdą.

Dezinformacja w jaki sposób się zmienia? Zauważyli państwo, że jest, nie wiem, coraz lepsza, coraz lepiej zorganizowana? Jak to wygląda?

Już rozmawialiśmy o tym: ona się zmienia, nie jest cały czas taka sama. Tak na dobrą sprawę szalenie trudno na to pytanie odpowiedzieć, bo czasami wydawałoby się, że jakieś wydarzenie będzie samograjem dla Federacji Rosyjskiej, a nie przynosi efektu, a czasami jakaś sytuacja, które teoretycznie nie powinna przynieść efektów, przynosi. Weźmy choćby ten kryzys z dronami: większość spodziewałaby się, że to oczywiste, że to nie Ukraina nas atakuje, tylko rosyjskie drony. Tym bardziej że wszystkie media podawały, jaki to typ dronów, których Ukraina nie produkuje, ale mimo to udało się wykreować inną narrację. Więc do pewnego stopnia był to rosyjski sukces. Tylko znów – są sukcesy krótkoterminowe, które albo mogą stać się dla Rosji sukcesami długoterminowymi, albo w zależności od reakcji obronnej danego państwa mogą się stać porażką, bo na chwilę narracja społeczna wychyli się w jedną stronę, ale będą podjęte działania, które tę narrację społeczną naprostują, a to wywoła efekt odwrotny od zamierzonego przez Rosjan.

Biorąc pod uwagę fakt, że cały świat, a zwłaszcza Europa, jest wojną w Ukrainie zmęczona, dezinformacja pada na bardzo podatny grunt, prawda?

Oczywiście, że tak. Ale to nie jest tak, że chodzi wyłącznie o Ukrainę, bo znów, jak już mówiłam, wykorzystywane są bólczki różnych państw, na przykład te związane z niedoskonałością służby zdrowia czy niedoskonałością systemu edukacji. Więc to nie tylko jest kwestia samej Ukrainy. Czasami powiedziałabym nawet, że antyukraińska narracja jest wręcz schowana.

Ale czemu to służy?

Tak jak już wspomniałam: chodzi o zaangażowanie poszczególnych rządów w bieżące zarządzanie chaosem, brak strategicznego myślenia, podziały wewnątrzpolityczne, polaryzację, podział między państwami zachodnimi. To jest

całe spektrum, które osłabia państwa zachodnie. I z tego korzysta Rosja.

Dobrze, ale jak z tym skutecznie walczyć?

Trudno jest z tym skutecznie walczyć. Nawet zaryzykuję tezę, że w zasadzie jest to niemożliwe. Oczywiście należy przede wszystkim myśleć o edukacji, i to od przedszkola, pokazującej, czym jest dezinformacja, uczącej, jak odróżniać dezinformację od informacji prawdziwych, gdzie należy szukać właściwych źródeł. Ważne są kampanie informacyjne prowadzone przez instytucje państwowe odpowiedzialne za komunikowanie strategiczne czy fragmenty tego komunikowania. Ale tutaj dochodzimy trochę do ściany, dlatego że z punktu widzenia prawa państw demokratycznych dezinformacja nie jest nielegalna.

I myślę, że jest część osób w każdym społeczeństwie, która będzie wierzyła w jakieś teorie spiskowe czy właśnie w dezinformację.

To jedna rzecz, a druga jest taka, że to jest też szalenie trudna sprawa, jak wyważyć chęć ewentualnego prawnego walczenia z dezinformacją, z wolnością słowa, z prawem do swobody przekonań i ze wszystkimi demokratycznymi prawami, które są immanentną częścią państw zachodnich. To wcale nie jest łatwe i proste do zdefiniowania. I to też wykorzystuje Federacja Rosyjska, traktuje jako pewną słabość państw zachodnich, bo one bardzo trzymają się prawa, nie chcą ograniczać wolności i swobod jednostek, nie chcą narzucać silniejszej kontroli społecznej. To właśnie powoduje, że różnego rodzaju historie, które dla większości zdroworozsądkowo myślących ludzi nie mają racji bytu, mimo wszystko jakoś tam w różnych społeczeństwach rezonują.

Wychodzi na to, że zostaje nam edukacja.

Tylko i wyłącznie tak naprawdę.

I polityka informacyjna rządu.

Nie tylko rządu, powiedziała-bym, że instytucji państwowych. Na przykładzie Wojska Polskiego, jeżeli wojsko – a robi to coraz lepiej – komunikuje jasno i wyraźnie, że są takie a takie ćwiczenia, będą się przemieszczały kolumny wojskowe, nie ma powodu do obaw – to już powoduje, że narzucana jest pewna narracja. Trudniej siać strach – to pierwsza rzecz. I druga rzecz jest tego rodzaju, że tam, gdzie nie ma informacji, natychmiast pojawiają się fake newsy.

Bo nie ma co liczyć na to, że Rosja z wojny hybrydowej w końcu się wycofa?

Absolutnie nie – ona będzie ją kontynuować. To z jej perspektywy bardzo efektywne kosztowo, niezależnie od tego, że nam może się wydawać, że angażuje w tę wojnę duże siły i środki. Nie, to nie są duże siły i środki w skali całego państwa rosyjskiego, a przynoszą efekty. Przynoszą poważne reperkusje społeczno-polityczne w niektórych państwach. I w zasadzie to jest ten element, którym Rosja będzie chciała rozmiękczać państwa zachodnie, co jest zresztą zgodne z jej myśleniem wojuskowym. Walery Gerasimow od 2013 roku jasno wskazywał, w którą stronę będą prowadzone rosyjskie działania i z wykorzystaniem jakich elementów.

Niektórzy mówią, że większe sukcesy Rosja osiąga właśnie w wojnie hybrydowej niż w wojnie stacjonarnej, czyli na terenie Ukrainy.

Trudno to tak naprawdę ocenić, bo nie znamy ostatecznych efektów wojny w Ukrainie. Trzeba je będzie przeanalizować, kiedy działania zbrojne się skończą. Nie wiemy też, jakie będą długotrwałe efekty społeczne tej wojny.

Widzi Pani jakąś szansę na zakończenie wojny w Ukrainie w ciągu najbliższych tygodni, miesięcy?

Tygodni na pewno nie, czy miesięcy – powiem szczerze, trudno to sobie wyobrazić. Teoretycznie wydawało się, że Donald Trump jest coraz bardziej poirytowany brakiem działań ze strony Federacji Rosyjskiej, że koniec wojny może być bliski; teraz okazało się, że niekoniecznie. Oczywiście zobaczymy, co przyniesie ewentualne spotkanie Trumpa z Putinem w Budapeszcie. Natomiast powiem tak: nawet jeżeli zostaną zakończone działania zbrojne, to my z efektami tej wojny zostaniemy na bardzo długo, zwłaszcza biorąc pod uwagę imperialną politykę Federacji Rosyjskiej.

CV



Anna Maria Dyner
Analityczka ds. wschodnich i polityki bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej w programie „Bezpieczeństwo Międzynarodowe” w Polskim Instytucie Spraw Międzynarodowych.

MEDYCyna/KRYMINALISTYKA

„Dzień dobry. To mówię ja, nieboszczyk”

„Rozmowa z denatem” łączy elementy kryminału, nauki i filozoficzną refleksję nad bytem. Jej autor opowiada swoje historie wprost ze stołu sekcyjnego, z należyty szacunkiem traktuje każdego zmarłego i dąży do ustalenia prawdy, prowadząc z denatem swego rodzaju dialog.

Ciało w zamrażarce

Prezentujemy autora: dr Philippe Boxho jest lekarzem medycyny sądowej z Liege. Przedstawia zgony i przybliża proces dochodzenia do prawdy o ich przyczynach.

Wyliczanka Boxho jest dość ponura: opowiada nam m.in. o pozornym samobójstwie, za którym kryło się morderstwo, o kobiecie uduszonej przez męża, dziecku doprowadzonym do śmierci przez rodzicielskie zaniedbanie i o narkomanach zabitych przez drobnego złodziejszka.

Oddzielny wątek Boxho poświęca ciałom odnalezionych w... zamrażarce.

Cielesne ABC

Medycyna sądowa - wyjaśnijmy - to dziedzina nauki zajmująca się wykorzystywaniem medycyny dla kryminalistyki i wymiaru sprawiedliwości. Specjaliści medycyny sądowej, tacy właśnie jak Boxho, zajmują się m.in. opiniowaniem o przyczynach i okolicznościach śmierci, zwłaszcza w przypadkach zgonów z przyczyn gwałtownych, wykonywaniem oględzin, sekcji zwłok, badań lekarskich i wydawaniem opinii w sprawach karnych, cywilnych i ubezpieczeniowych.

Tę dziedzinę medycyny można podzielić na konkretne kategorie: tanatologię, toksykologię, traumatologię i serohematologię. Medycy sądowi są pomocni również w dociekanii prawdy historycznej, są np. obecni przy ekshumacjach zwłok.

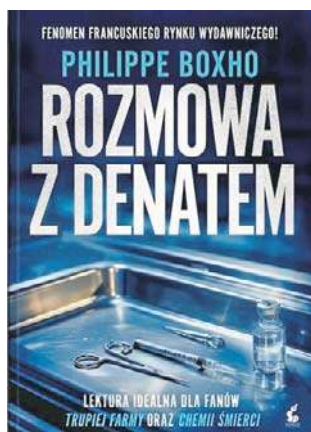
Jak umarł Zbawiciel

Dr Baxho też ekshumuje, ale inaczej. Np. w rozdziale „Chrystus na stole sekcyjnym” opisuje szczegóły jego śmierci. Nie mając jednak jednak dostępu do ciała Zbawiciela (z powodów oczywistych) opiera się na freskach obrazach, krucyfikach i wizerunkach Męki z kościołów i kaplic. I dochodzi do wniosku, że znajomość anatomii wśród artystów była dość znikoma.

Najczęstszym błędem jest ukazywanie gwoździ wbitych nie w nadgarstek Chrystusa, lecz w środek jego dłoni (Rzymianie wbijali je w tzw. „przestrzeń Destota”). Innym błędem jest źle pokazane odchylenie głowy, która zgodnie z anatomią powinna skłaniać się do przodu. Dalej idzie kwestia ran od korony cierniowej, wyglądu przebitego włócznią boku i koloru wypływającej krwi.

Dodajmy do tego tzw. suppedaneum, deskę umieszczoną pod nogami skazanego na ukrzyżowanie, której - wedle autora - nie było w czasie śmierci Chrystusa, a została wymyślona przez artystów wczesnego średniowiecza.

margra



Philippe Baxho
„Rozmowa z denatem”,
wyd. Sonia Draga,
Katowice 2025,
cena 49,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

DANIEL MARTYNIUK

Musiał lądować

Syn króla disco polo od pewnego czasu przebywał w Hiszpanii. W miniony wtorek postanowił wrócić z Malagi do Warszawy samolotem linii Wizz Air. Kiedy jednak tylko maszyna uniosła się w powietrze, zaczął krzyczeć w stronę załogi i współpasażerów, rzucać pogrożki oraz obrażać ludzi, co tworzyło atmosferę zagrożenia. - Stewardesy go osaczali, rozmawiali, próbowały uspokajać, a on jakby mógł, toby tam do rękoczynów doszło - opowiada jedna z pasażerek w „Fakcie”. Ostatecznie samolot musiał awaryjnie lądować w Nicei i Martyniuk został wyprowadzony przez policję. Na koniec miał krzyczeć do wszystkich, że stać go na taki obrób sprawy.

AGNIESZKA WŁODARCZYK

I odkształcona twarz

Celebrytka była niedawno gościem podcastu „Matcha Talks”, gdzie rozmawiała na temat poprawiania sobie urody. - Nie czuję się chyba ze sobą dobrze, wizualnie. Mam taki moment, że widzę, że się starzeję po prostu i nie podobałam się sobie - przyznała z rozbrajającą szczerością. I dodała: - Bardzo długo mogłam na przykład rano nagrywać jakieś storki i dosyć długo w miarę dobrze wyglądałam, a teraz tak się ze sobą źle czuję rano, że dopóki moja twarz się nie odkształci... Tak około 14. Najlepiej wyglądam wieczorem - zdradziła. A zapytana o medycynę estetyczną, zadeklarowała: - Niech każdy sobie robi, co chce. Ja mam to totalnie gdzieś.

AGATA RUBIK

Jednak nie jest chora

Celebrytka od dwóch lat mieszka z rodziną w Miami. Niedawno w świetnym nastroju odezwała się do fanów na InstaStories. Swoją dzień rozpoczęła o czwartej nad ranem od odebrania córki z imprezy, a zaraz po powrocie do domu wzięła się za lepienie pierogów. „Nie wiem, w czym tkwi sekret, ale to już kolejny raz, kiedy zauważyłam, że mam znacznie więcej energii, jak śpię mniej” - napisała do swych fanów. Wtedy jeden



W najbliższą sobotę ma odbyć się ślub Macieja Kurzajewskiego z Katarzyną Cichopek

z nich odpowiedział: „Bo do pracy nie chodzisz”. Celebrytka od razu odparowała: „No i tajemnica rozwiązana. Najważniejsze, że to nie żadna choroba”.

ANJA RUBIK

Zakochała się latem

Słynna modelka prowadzi dosyć tajemnicze życie miłosne. Ostatnio jednak francuski magazyn „Voici” dowiedział się, że Rubik spotyka się z popularnym nad Sekwaną aktorem Louisem Garrelem. Para poznała się minionego lata i od razu między nimi a nią zaiskrzyło. - To była miłość od pierwszego wejrzenia. Oboje urodzili się w czerwcu 1983 roku. On 14, ona 12. To ich zachwyciło - mówi przyjaciel aktora w rozmowie z „Voici”. Para jest ponoć nierozłączna, a ostatnio paparazzi przyłapali ją na ulicach Paryża podczas romantycznego spaceru i kolacji w modnej włoskiej restauracji. Louis Garrell ma na swym koncie dwa związki z koleżankami po fachu - Valerią Bruni Tedeschi, z którą ma adoptowaną córkę Oumę i z Laetitią Castą, która dała mu syna Azela.

AGNIESZKA DYGANT

Ma wyjątkowy regał

Aktorka, która na co dzień mieszka w Warszawie, kupiła w grudniu 2022 roku nowy dom. Jego lokalizacja pozostaje tajemnicą, ale wiadomo, że po-

siadłość sąsiaduje z lasem. 52-latką zadbała o to, by móc komfortowo odpoczywać po ciężkich dniach pracy. Postawiła nawet w ogrodzie prywatną saunę, o której od zawsze marzyła. Teraz sprawiła sobie nowe meble. Na Instagramie pojawiło się nagranie z momentu, gdy do jej domu wnoszono regał wykonany z belek, które powstały z drzewa przeszło pięć dekad temu ściętego na terenie Białowieży. „Naprawdę świetna robota” - podsumowała aktorka relację.

MACIEJ KURZAJEWSKI

Jeździł po kopalni

W najbliższą sobotę ma odbyć się planowany od dawna ślub prezentera z Katarzyną Cichopek. Szczegóły uroczystości nie są znane, bo narzeczeni ogłosili, że chcą te szczęśliwe chwile zachować dla siebie. Zapewnili jednak, że pochwalać się w mediach społecznościowych, gdy będą już po wszystkim. W miniony weekend przyjaciele Kurzajewskiego zorganizowali mu wieczór kawalerski. Mężczyźni nie wybrali się na huczną imprezę, a zamiast tego zafundowali przyszłemu panu młodemu prawdziwą przygodę. Na zamieszczonym przez celebrytę nagraniu na Instagramie widzimy, jak przemierza ciemne tunele samochodem terenowym. Pudełek rozeznał się w terenie i uznał, że była to... kopalnia gipsu i anhydrytu. „Najlepszy wieczór kawalerski!” - podsumował Kurzajewski wypad.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Poczujeś przyływ energii. Horoskop dzienny radzi zrobić coś spontanicznego, ale także uważać na słowa.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój będzie twoim sprzymierzeńcem. Nie spiesz się, bo horoskop na dziś wróży, że cierpliwość popłaci.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkasz kogoś inspirującego. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że rozmowa otworzy przed tobą nowe, ciekawe drogi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja refleksji. Poświęć czas bliskim. Horoskop dzienny mówi, że dzięki temu zrozumiesz, co naprawdę się liczy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma zabłyśnie. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się mówić głośno o swoich ambicjach i marzeniach.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządki w głowie i wokół ciebie przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by ustalić priorytety i zaufać intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień pełen emocji. Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że będzie to klucz do spokoju.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja poprowadzi cię we właściwym kierunku. Horoskop na dziś radzi zaufać przeczuciom, ale nie działać zbyt impulsywnie.

Waga (23.09 - 22.10)

Zaskoczy cię dobra wiadomość. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by otworzyć się na zmiany.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dobry czas na podejmowanie odważnych decyzji. Zrób krok naprzód, bo horoskop na dziś zapowiada, że los sprzyja twoim planom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać te okoliczności i stworzyć coś wyjątkowego i trwałego.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą silne. Horoskop dzienny na piątek radzi, by nie uciekać od nich, lecz spróbować je zrozumieć i przekształcić w siłę.

FOTOkomentarz tygodnia



20
PAŹDZIERNIKA,
WARSZAWA

Konkursy Chopinowskie organizowane są od 1927 roku, ale dopiero po raz pierwszy w ich historii zwycięzcą został Amerykanin. Eric Lu wzbudził wiele kontrowersji, krytycy mocno kręcili nosem na jego styl grania. – Dość długo obradowaliśmy, bo nasza dyskusja na tematy artystyczne była niezwykle ożywiona – tłumaczył później wynik przewodniczący jury Garrick Ohlsson (także Amerykanin). Będący w finale Polak Piotr Alexewicz został sklasyfikowany na piątym miejscu, ale otrzymał też nagrodę publiczności.

FOT. WOJCIECH GRZĘDZIŃSKI/KONKURS CHOPINOWSKI

MATERIAŁ INFORMACYJNY PTWP

0511374329

Branża spawalnicza spotkała się na targach ExpoWELDING 2025

W ciągu trzech październikowych dni w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach pojawiło się aż 6000 uczestników, a to wszystko za sprawą Międzynarodowych Targów Spawalniczych ExpoWELDING oraz Międzynarodowych Targów Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX. Na uczestników czekało ponad 150 wystawców z 19 krajów. Targi w opinii uczestników są doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Część targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

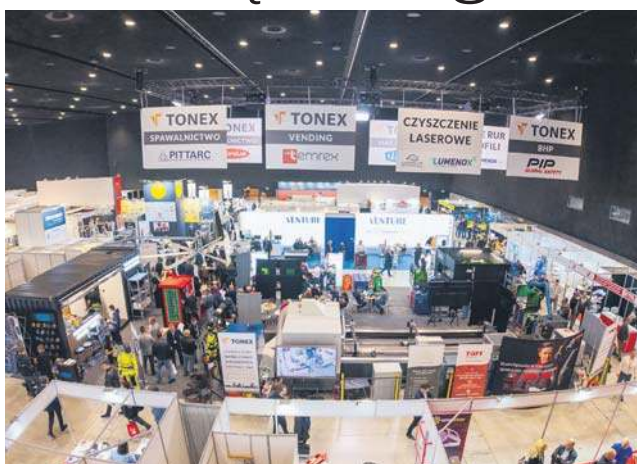
Targi ExpoWELDING zgromadziły przedstawicieli branży spawalniczej z całego świata. Uczestnicy mieli okazję przyrzeć się najnowszej ofercie sprzętu, oprogramowania oraz technologii w zakresie robotyzacji i automatyzacji procesów spawania, w tym urządzeń i osprzętu do spawania, cięcia i zgrzewania, materiałów spawalniczych, gazów tech-

nicznych wykorzystywanych w tym sektorze. Wydarzeniu towarzyszyły Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX.

Efekt synergii, który powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi ExpoWELDING i TOOLEX tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalniczej.

– W tym momencie na rynku występują duże problemy z dostępnością wykwalifikowanych spawaczy. Antidotum jest robotyzacja oraz systemy ułatwiające szkolenie spawaczy i pracę tych, którzy już zostali przeszkoleni – zaznacza **Bartosz**



Olej z Fronius Polska, specjalizującej się w urządzeniach spawalniczych i automatyzacji spawalnictwa.

Uczestnicy zgodnie upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

– Sytuacja na rynku jest trudna dla wszystkich producentów i dostawców maszyn. Liczymy na to, że wprowadzenie pewnych ograniczeń wobec wymogów emisyjnych pozwoli nam na stabilizację – ocenia **Maciej Kosiński**, prezes i dyrektor firmy QMT GROUP. – Konieczność inwestycji, rozwoju, budowania nowych rynków poprzez

wszystkim z wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy.

Jako istotny trend została także zidentyfikowana automatyzacja. – Automatyzacja jest trendem, od którego nie uciekniemy. Koszty pracy rosną, a ceny automatów stają się coraz niższe. Moim zdaniem, automatyzacja połączona ze sztuczną inteligencją jest przyszłością – podsumował **Andrzej Rudenko**.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń szczególnych dla polskiego przemysłu.

– Możliwość spotkania się z klientami i poznania nowych partnerów jest obopólną korzyścią płynącą z udziału w wydarzeniu – dodaje **Marcin Nowak** z firmy Technika Spawalnicza z Poznania.

Tradycyjna forma i możliwość spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami – to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów.

ekspansję jest drogą do przyszłości – podsumowuje.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks, organizowanych w ramach Forum Nowego Przemysłu, wydarzenia towarzyszącego targom.

Z zaproszonymi gośćmi dyskutowano o najważniejszych problemach branż produkcyjnych, a jednym z poruszanych tematów były panujące na rynku trendy. Problemy przemysłu mają wynikać przede

20 lat temu - dokładnie wtedy, czyli krótko po wejściu naszego kraju do Unii Europejskiej, wyjechało za chlebem do Irlandii najwięcej Polaków. Polecałam do Dublina zobaczyć, jak im się teraz żyje na „Zielonej Wyspie”.

Dziś są to osoby grubo po czterdziestce, 50 plus czy także 60 plus. Zdecydowanie mniej mieszka tam trzydziestolatków, choć i rodaków w tym wieku można, oczywiście, spotkać na ulicy. Masowa migracja trwała około dekadę, do 2014 roku, kiedy Irlandia przestała być zarobkowym rajem. Celtycki Tygrys stracił kilka zębów.

Do Dublina dowiesz się „latający tramwaj”

Byłam w Dublinie 20 lat temu oraz w tzw. międzyczasie i niedawno znów wybrałam się w taką podróż z Bydgoszczy „latającym tramwajem” - jak nazywają samolot linii Ryanair Polacy, z którymi rozmawiałam na „Zielonej Wyspie”.

Wyspa cały czas jest tak samo pięknie zielona, co Irlandia zawdzięcza umiarkowanemu klimatowi morskiemu z wysokimi opadami i dużą wilgotnością, a to w połączeniu z niewysokimi temperaturami tworzy idealne warunki do rozwoju bujnej roślinności.

A czy żyje się tam na podobnym poziomie, jak 20 lat temu?

- Gdy wtedy przyleciałam do Irlandii, bezrobocie w Polsce sięgało 18 procent - wspomina 50-letni Marcin, który dziś mieszka w Lucan (dzielnica Dublina). - Byłem młody, świeżo po studiach na UMK w Toruniu, a mój kraj nie miał mi wówczas nic do zaoferowania, zwyczajnie kopnął mnie w d... Na początku pomogli znajomi z Polski, którzy przybyli do Irlandii rok wcześniej. W ciągu tygodnia znalazłem pracę w markecie budowlanym, w Irlandii mnóstwo się wtedy budowało. Pamiętam, że zarabiałem coś około 9 euro na godzinę. Wynajmłem pokój, stać mnie było na wiele rzeczy i jeszcze odkładałem pieniądze. To trwało dobre kilka lat, a potem, jak w innych państwach, nastąpił kryzys gospodarczy.

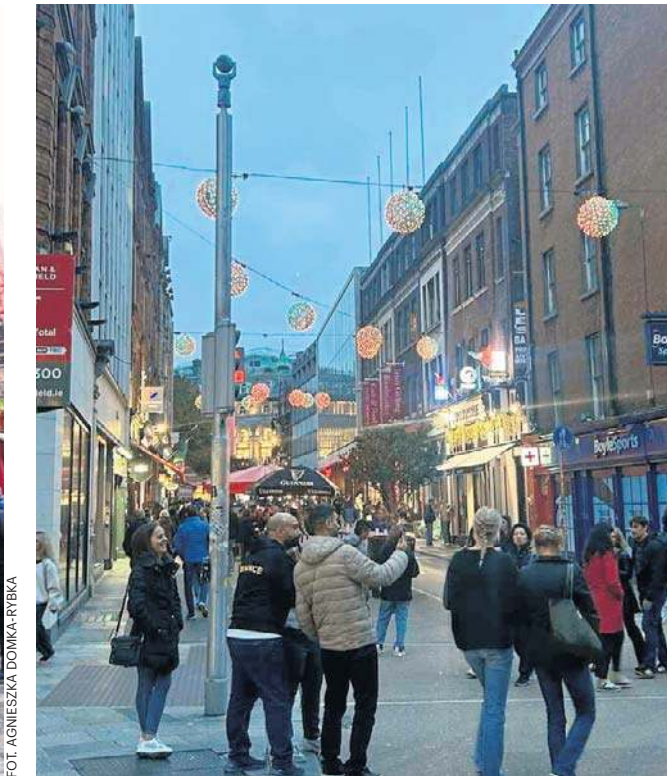
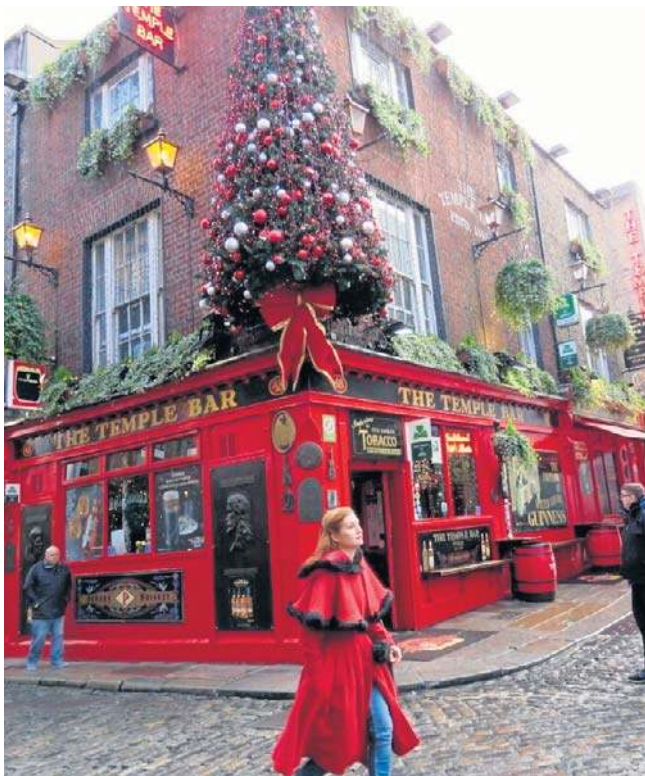
Skutkowało to załamaniem sektora bankowego i budowlanego, gwałtownym wzrostem bezrobocia, a także głębokim kryzysem fiskalnym dla państwa.

- W telewizji mówili, że Irlandia stała się jednym z najbardziej dotkniętych kryzysem krajów w Europie, co wymagało nawet międzynarodowej pomocy finansowej. Straciłem robotę i przez kilka miesięcy byłem na zasiłku. Później kolega załatwił mi kolejną pracę, jednak cięższą i gorzej płatną, w magazynie. Przez chwilę, w 2015 roku, myślałem nawet o powrocie do Polski, kilku moich przyjaciół wyjechało, a rodzice mówili, że polska gospodarka rośnie w siłę, są miejsca pracy, le-

RAJ SIĘ SKOŃCZYŁ, ALE NIE WYJADA. CHCĄ ŻYĆ W IRLANDII

Choć Celtycki Tygrys stracił kilka zębów, Polacy na dobre zadomowili się w Irlandii. Nie paraliżują ich nawet ceny mieszkań za pół miliona euro, bo mogą liczyć na lokal od państwa. „Jednak on nigdy nie będzie naszą własnością, a w Polsce ludzie przez 20 lat pospłacali kredyty na domy”

Agnieszka Domka-Rybka



Przez lata Polacy byli największą mniejszością narodową w Irlandii, ale po wybuchu wojny w Ukrainie dziś to obywatele tego kraju stanowią na wyspie większość obcokrajowców. Rozbudowany system socjalny działa, bo są na to pieniądze w kraju z nadwyżką budżetową – w Dublinie siedziby mają m.in. takie firmy, jak Google, Amazon, Microsoft czy Apple

piej się zarabia. Jednak w Irlandii poznałem żonę, Polkę, urodziła się nasza córka i, ostatecznie, zostaliśmy. Nie żałujemy. Obecnie pracuję w budżetówce, zarabiam ponad 2000 euro. To nie jest dużo, zwłaszcza gdy ktoś wynajmuje mieszkanie, ale jakoś wiążemy koniec z końcem. Żona nie pracuje, otrzymuje jednak spory socjal od państwa, czasami podejmuje jakieś płatne zajęcia - mówi Marcin.

Więcej o irlandzkim socjalu opowiada nam Mariola, mieszkanka innej dzielnicy Dublina, Ballymun, niedaleko lotniska Dublin Airport. Ma 49 lat, pochodzi z Koszalina.

- Na początku pracowałam w obsłudze znanej irlandzkiej firmy komputerowej, a teraz, jak Marcin, mam etat w budżetówce i zarabiam podobnie jak

on. Tak mi się życie ułożyło, że zostałam samotną matką, mam 14-letnią córkę. Jednak państwo tutaj pomaga realnie takim osobom, jak ja - twierdzi Mariola. - Moja kuzynka w Polsce też sama wychowuje dziecko i, jak jej opowiadałam, jak to działa w Irlandii, robi wielkie oczy. Przede wszystkim można liczyć na mieszkanie. Przez kilka lat w kryzysie mniej się tutaj budowało, ale teraz powstają wielkie socjalne osiedla. Ja 10 lat temu złożyłam wniosek o mieszkanie od państwa - wtedy wynajem komercyjny kosztował 1200 euro miesięcznie. Zwyczajnie, nie było mnie stać. W związku z tym, że mało się budowało, brakowało lokali socjalnych, państwo płaciło mi za wynajem domu, w którym mieszkałam z córką. Teraz znów buduje się

w Irlandii na potęgę. Rok temu zadzwonili do mnie z opieki, że niedługo oddadzą do użytku nowy blok, w którym będę mieszkać. Wprowadziłam się w styczniu tego roku - cieszy się Polka.

Oglądamy mieszkanie socjalne made in Irelandia. Znajduje się na pierwszym piętrze, ma prawie 90 metrów - aż tyle na dwie osoby! Miesięczny czynsz to 10 procent zarobków lokatora. Wszystko pachnie nowością, nowoczesna łazienka, kuchnia - trzeba było tylko dopłacić sprzęt AGD, meble, dekoracje. Są dwie sypialnie z ogromnymi oknami, każda ma małą garderobę; wspomniana łazienka, duży salon razem z kuchnią i tzw. pomieszczenie gospodarcze, w którym można postawić pralkę i inne rzeczy,

aby nie zagracać mieszkania, m.in. suszarkę, kosz na brudną odzież czy półkę na ręczniki.

- Oczywiście, żeby dostać taki przydział, nie można przekroczyć limitu dochodowego, ale jeśli ktoś zarabia więcej, może liczyć na tani wynajem od państwa, bo na komercyjny nie wszystkich stać - to teraz aż 1600 euro miesięcznie. Mieszkanie na własność, gdy średniej jakości lokal kosztuje 500 tys. euro, mało kto może kupić. Deweloperzy mają umowy z państwem i budują socjalne osiedla.

Setki takich mieszkań oddano niedawno np. winnej dublińskiej dzielnicy - Clondalkin. Kolejne bloki są w budowie, co można poznać po budowlanych żurawiach. Powstaje tu jakby nowe miasteczko: cała infrastruktura drogowa, szkoły, sklepy, od niedawna

działa nowy parking przy stacji kolejowej.

- Na razie ludzie w okolicy zostawiają tutaj swoje samochody, bo z parkowaniem ogólnie jest koszmarnie. Za mało jest takich miejsc! Ciekawe, jak to będzie, gdy zamkną ten kolejowy parking i będzie tylko na bilety - zastanawia się Ola, od miesiąca mieszkanka Clondalkin. W kraju mieszkała we Włocławku.

„Plusy dodatnie i ujemne” na wyspie

- Aż mi się nie chce wierzyć, że tak wyglądają mieszkania socjalne! - wzdygam, rozmawiając z Olą.

- Tak, ale wiesz, to mieszkanie nigdy nie będzie moje, nie będę go mogła przekazać dzieciom (jest mamą 16-letnich bliźniaków). A w tym czasie, jak mnie nie ma w Polsce od 20 lat, moi znajomi stamtąd kupili mieszkania i domy. Nawet jeśli były na kredyty, to oni już je spłacili. Czyli są plusy dodatnie i ujemne życia w Irlandii - śmieje się Ola i od razu dodaje, że nie planuje wracać do Polski, choć... - Służba zdrowia jest tutaj doniczego. Narzekacie na polską, zapraszam do Irlandii... Kilka lat temu była afera w Dublinie, bopomylono wyniki cytologii wielu kobiet i te z rakiem nie dowiedziały się o swojej chorobie. Myślały, że są zdrowe. Niektóre umarły. Ten przykład dobitnie pokazuje, jak tu działa opieka medyczna.

Pytam Polaków w Irlandii, co to dziś znaczy być ustawionym na emigracji. Odpowiedź totalnie mnie zaskoczyła.

Od dwóch osób usłyszałam: „Ustawiony Polak w Irlandii to taki, który ma jakąś nieruchomości w Polsce, po babci, rodzicach czy kupił z oszczędności. I jakby co... ma do czego wracać”.

„Zielona Wyspa” ma rozbudowany system wsparcia, bo, trzeba sobie to jasno powiedzieć, państwo na to stać. Deficyt budżetowy np. w Polsce, zgodnie z ustawą budżetową na rok 2025, ma wynieść 289 mld zł. Natomiast w Irlandii nie ma żadnego deficytu, a - według Chartered Accountants Ireland - prognozowana jest nadwyżka budżetowa w wysokości 5,1 miliarda euro. Pieniądze mogą pochodzić m.in. z bogactw firm, bo widziałam w Dublinie siedziby dużych przedsiębiorstw, takich jak np. Amazon, Google, Microsoft, Apple i Airbnb, a nawet Temu.

W Republice Irlandii cały czas rośnie liczba mieszkańców - dziś jest ich około 5,3 miliona obywateli, a dwadzieścia lat temu nie było 4 mln. Wtedy największą mniejszością narodową byli Polacy, a dziś są to obywatele Ukrainy - z wiadomych przyczyn.

Ceny są wysokie, ponieważ - jak wszędzie - wszystko drożeje. I dla własnego zdrowia psychicznego... lepiej nie przelecieć na złotówki. Usłyszałam: „Nowy Polak przelicza przez pierwsze dwa lata, a potem przestaje”.

©©

W tym roku beneficjentem projektu została Fundacja od lat pomagająca dzieciom i dorosłym z zespołem Downa oraz ich rodzinom.

„Pociąg Marzeń” i wakacyjna lekcja samodzielności

- Każdy, kto dołączył swój „wagonik” do „Pociągu Marzeń”, stał się częścią dobra, które realnie zmienia życie wielu osób - powiedział Maciej Sandecki, redaktor naczelny „Dziennika Bałtyckiego”, wręczając przedstawicielkom Fundacji „JA TEŻ” symboliczny czek.

Dodał, że to nie tylko pomoc finansowa, ale przede wszystkim gest solidarności i wsparcie dla osób z zespołem Downa i ich bliskich.

- Dziękujemy wszystkim, którzy dołączyli do tej inicjatywy. Dzięki Wam możemy działać dalej, rozwijać projekty, wspierać dzieci, młodzież i dorosłych, którzy codziennie pokazują, jak wiele potrafią, jeśli tylko dostaną szansę - powiedziała Magdalena Dawidowska, która wraz z Iwoną Różeńską-Simon odwiedziła naszą redakcję.

Każdy dzień to trening życia

Środki przekazane przez „Dziennik Bałtycki” w ramach



Każdy „wagonik” to pomoc dla osób z zespołem Downa i ich rodzin

„POCIĄG MARZEŃ” POMÓGŁ FUNDACJI „JA TEŻ”

Symboliczny czek o wartości 31 500 zł
mogliśmy przekazać dzięki darczyńcom,
którzy wsparli nasz charytatywny projekt.

Kamila Kubik

projektu „Pociąg Marzeń” pozwoliły na zorganizowanie wyjątkowego wyjazdu dla podopiecznych - młodzieży i dorosłych. To był czas radości i integracji - ognisko, spotkania z kapelą kaszubską, wszechobecna przyroda... Wakacyjna rzeczywistość. Jednak dla zespołu Fundacji najważniejsze było to, że uczestnicy mogli doświadczyć codzienności, którą w przyszłości będą musieli organizować samodzielnie.

- Dzięki wsparciu mogliśmy pojechać na Kaszuby, do Krzesnej, gdzie nasi podopieczni mogli odpocząć, ale też uczyli się samodzielności. To był prawdziwy trening życia. Sami przygotowywali posiłki, planowali dzień, dbali o porządek. Wspólnie spędzali czas, bawili się, ale też uczyli się współpracy i odpowiedzialności - powiedziała Magdalena Dawidowska.

Fundacja „JA TEŻ” obejmuje opieką osoby z zespołem Downa dosłownie od pierwszych dni życia. Towarzyszy rodzinom aż po dorosłość ich dzieci.

- Pomagamy najmłodszym, ale też uczniom szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Mamy nawet własną szkołę przysposabiającą młodzież i dorosłych do pracy. Fundacja tworzy przyjazne środowisko, w którym każdy może się rozwijać w swoim tempie. Nasze dzieci uczą się mówić, liczyć, współpracować, rozwiązywać

konflikty. Uczą się po prostu życia - podkreśliła Magdalena Dawidowska.

Terapia i edukacja

Codziennność w Fundacji to przede wszystkim terapie wspierające rozwój - logopedyczne, pedagogiczne i psychologiczne. Prowadzą je wykwalifikowani terapeuci, którzy pomagają dzieciom nabywać nowe umiejętności i wzmacniają ich poczucie sprawczości.

- Staramy się, by każde dziecko mogło funkcjonować samodzielnie, oczywiście na miarę swoich możliwości. Dlatego realizujemy wiele projektów edukacyjnych i aktywizujących, finansowanych ze środków miejskich i rządowych. Dzięki temu uczymy młodzież samodzielności, planowania dnia, dbania o siebie, współpracy z innymi - mówiła Magdalena Dawidowska.

Ważną częścią działalności są projekty dla dorosłych - treningi życia codziennego, warsztaty zawodowe, zajęcia rozwijające kompetencje społeczne. Chodzi o to, by osoby z niepełnosprawnością intelektualną potrafiły funkcjonować w społeczeństwie z jak największą niezależnością.

- Jeszcze raz dziękujemy za możliwość zorganizowania wyjazdu. To była lekcja niezależności i wspólnoty w jednym. - podkreślają przedstawiciele Fundacji. ©©

AUTOREKLAMA

Q504784010A



[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 27 34 utworzą rozwiązanie – myśl Wojciecha Bartoszewskiego.

ROZWIĄZANIE: ZA RZEKĄ SŁÓW LEŻY BAJORO CZYNOW.

Polki bez Ewy Pajor grają dziś z Holandią

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarska reprezentacja Polski kobiet wraca do domu. Dziś białoczerwone zagrają towarzyski mecz z Holandią na stadionie Polsat Plus Arena Gdańsk

W piątkowym meczu przeciwko Holandii nie zagra kontuzjowana Ewa Pajor. Brak kapita, to na pewno duże osłabienie dla polskiego zespołu. Ostatecznie jednak sama Ewa Pajor oraz selekcjonerka Nina Patalon mogłoby odetchnąć z ulgą.

Kontuzja Ewy odniesiona w meczu ligi hiszpańskiej wyglądała bardzo źle i były obawy, że napastniczka zerwała więzadło krzyżowe przednie, a to oznaczałoby pauzę od dziewięciu miesięcy nawet do roku. Poza tym forma po tak ciężkiej kontuzji i długiej przerwie zawsze jest zagadką. Na szczęście kontuzja nie okazała się aż tak poważna i Pajor ma wrócić na boisko za kilka tygodni. Zabraknie jej zatem w meczu towarzyskim z Holandią, ale będzie gotowa do gry w przyszłorocznych meczach Ligi Narodów.

Selekcjonerka reprezentacji Polski będzie mogła zatem sprawdzić inne ustawienie drużyny narodowej, a także popra-



Natalia Padilla-Bidas może wciąż na siebie ciężar gry w ofensywie

cować z zawodniczkami nad kolejnymi elementami taktycznymi. Dla kibiców to także przyjemność, aby ponownie zobaczyć w akcji kobiecą reprezentację. Z kolei dla reprezentacji to etap przygotowań do eliminacji do mistrzostw świata. Turniej finałowy odbędzie się w Brazylii.

- Cieszymy się, że wracamy do Gdańska, który stał się prawdziwym domem reprezentacji Polski. Atmosfera Polsatu Plus Areny Gdańsk i wsparcie kibiców zawsze dodają nam siły. Najbliższe mecze towarzyskie mają dla nas

ogromne znaczenie - to nie tylko sprawdzian z wymagającymi rywalkami, ale też kluczowy etap przygotowań do wiosennych spotkań w Dywizji A Ligi Narodów. Bardzo czekamy na spotkanie z kibicami i liczymy, że frekwencja na trybunach będzie naszym dodatkowym atutem - powiedziała Nina Patalon.

Holenderki z pewnością będą wymagającymi rywalkami dla białoczerwonych. Rywalki białoczerwonych grały w jednej grupie na EURO 2025 i też nie awansowały do fazy pucharowej. Z tej grupy awan-

sowały reprezentacje Francji i Anglii. W bezpośrednim meczu Holenderki pokonały Walijski 3:0. Wato też dodać, że Holandia zajmuje 11 miejsce w rankingu FIFA, Walia 32 pozycję, a Polska jest na miejscu 26. Właśnie z Walią reprezentacja Polski rozegra kolejny mecz towarzyski, który zostanie rozegrany 28 października o godz. 19.45 na Rodney Parade Stadium w Newport.

Towarzyski mecz Polek z Holenderkami na stadionie Polsat Plus Arena Gdańsk rozpocznie się dziś o godz. 18. Transmisja w TVP Sport. ©P

Wyrobany weekend?

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

Drewno rąbią w rodzinie od najmłodszych lat, bo pasją do tego sportu zaraził ich tata Jacek.

Szymon oraz Mikołaj Groenwaldowie znaleźli się wspólnie z nim w reprezentacji Polski na mistrzostwa świata Stihl Timbersports w Mediolanie. Groenwaldowie kupują surowiec na początku roku, aby później przez kilka miesięcy szkolić się w jego rąbaniu i cięciu.

- Zawsze zostaje jeszcze parę kawałków, żeby utrwalić ruchy w końcówce sezonu. A jeśli trzeba, to na cztery ćwiartki się rąbie drzewo i można to spalić. Z sąsiadami jesteśmy dogadani. Drzewa nigdy nie jest za dużo. Nie ma problemu, żeby się pozbyć lub zutylizować - śmieje się Szymon Groenwald.

W piątek i sobotę efekty wielu godzin treningów będzie chciał przekuć w sukcesie. Pierwszego dnia zaprezentują się drużyny, a drugiego drwale wystąpią indywidualnie. W obu wypadkach o czołowe miejsca dla Polski walczyć będzie 20-letni Szymon.

- W drużynie faworytami są Australia i Nowa Zelandia, a mocne są także Kanada i Stany Zjednoczone. Chcemy powalczyć o pierwszą czwórkę. Na treningach przygotowywałem się mocno, żeby być w formie dzień po dniu. W piątek zaczynamy o godz. 20 i zawody potrwają do około godz. 23. Potem jest szybka kolacja i trzeba iść spać. Zamierzam mieć dobrą nocy, wypaść się porządnie i szykować się na zawody drugiego dnia - mówi Szymon Groenwald, który powiedział, że można naszej drużynie narodowej życzyć wyrąbanego weekendu. ©P

Łącząc się w bólu i żalobie
przekazujemy wyrazy głębokiego współczucia

Tomaszowi Motylowi

z powodu śmierci

Mamy

Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy
z Telewizji Polskiej w Gdańsku

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłacić kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń - **Gdańsk**, Połęż 3, tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

STARA Kiszewa dom w stanie surowym otwartym 75m², działka 1999m², bd lokalizacja 697685471

DOMY - KUPIĘ

SKUP części nieruchomości, cała Polska, 518-503-404

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANA

BORZECHOWO - działki z mediami i dobrą lokalizacją, tel.697685471

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniedbane wypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610

Finanse biznes

INNE

APTEKĘ sprzedam 601-455-529

Praca

ZATRUDNIĘ

DOZORCĘ emeryta/rencistę do firmy w Sopocie, telefon 58/551-40-53.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487

ODNAWIANIE wanien, 600-979-826

Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex" 604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Turystyka

KRAJ

GÓRY

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski dowóz 600500710

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/tona, 500-669-621

Matrymonialne

BIURO "Serduszka Dwa" 883-783-782

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

REKLAMA

0011246076

dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń, **Gdańsk, Połęż 3, tel. 58/300 32 11**
- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - **PPU Zieleń, Gdańsk, Partyzantów 76** www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
 - **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31** tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni** ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

Panczeniści zaczynają sezon olimpijski. Wkrótce rusza Puchar Świata

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Za nami pierwszy dzień mistrzostw Polski w łyżwiarstwie szybkim - pierwszy poważny sprawdzian formy reprezentantów kraju w sezonie olimpijskim 2025/2026.

„Arena Lodowa” w Tomaszowie Mazowieckim to pierwszy - i jedyny - całoroczny kryty tor do łyżwiarstwa szybkiego w naszym kraju. I właśnie na tym obiekcie panczeniści rywalizują nie tylko o medale mistrzostw Polski na dystansach, ale i o kwalifikacje do kadry narodowej na pierwsze Puchary Świata: w Salt Lake City (14-16 listopada) i Calgary (21-23 listopada).

Zawody na torze „Arena Lodowa” inaugurują oficjalnie sezon w krajowych panczenach, którego najważniejszą częścią będą oczywiście przyszłoroczne XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie, których gospodarzem będą Mediolan i Cortina d’Ampezzo.



Kilka miesięcy temu wielce utalentowany 22-letni Władimir Semirunnij otrzymał polskie obywatelstwo

W ostatnich sezonach nasi reprezentanci ponownie zaczęli odgrywać coraz ważniejsze role na arenie międzynarodowej. W marcu tego roku, na mistrzostwach świata w Hamar, wywalczyliśmy trzy medale: dwa (srebro na dystansie 10 000 metrów i brąz na 5000 metrów) urodzonego w odległym Jekaterynburgu, ale od 26 sierpnia 2025 roku obywatela Polski Władimira Semirunnija, oraz drużyny sprinterek.

Biało-Czerwoni regularnie stawiali również na podium zawodów Pucharu Świata. Dla naszej czołówki mistrzostwa Polski mają być potwierdzeniem dobrze przeprowadzonego okresu przygotowawczego, który zakończyło zgrupowanie w Inzell oraz start na torze w Niemczech w zawodach kontrolnych.

Po mistrzostwach Polski kadra panczenistów rusza na ocean na wspomniane zawody Pucharu Świata. Do Tomaszowa wróci po Nowym Roku, kiedy zaplanowano mistrzostwa Europy (9-11 stycznia).

©©

Polacy walczą o podium w LGP. Debiut Tomasiaka

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Podczas tego weekendu w niemieckim Klingenthal odbędą się ostatnie konkursy sezonu Letniego Grand Prix. Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu PZN.

Kacper Tomasiak, wygrywając cykl Letniego Pucharu Kontynentalnego, zapewnił Polsce dodatkowe miejsce na pierwszy period Pucharu Świata, liczący aż 12 konkursów. Tak dobra forma 18-latkę już teraz to zaskoczenie?

Przed wszystkim bardzo cieszymy się z postępów, które Kacper robi. Jego skoki są na bardzo fajnym poziomie. To młody zawodnik, ale chciałem podkreślić, że bardzo ułożony i wie, czego chce. Jestem spokojny, że nie uderzy mu do głowy przysłowiowa woda sodowa. Jeśli cały czas będzie umiejętnie prowadzony, ale też sam będzie doskonalił swoje skoki, powinien już w tym sezonie wiele osiągnąć. Ma niesamowite możliwości.

W nagrodę za triumf w LPK Tomasiak wystartuje w weekend w konkursach kończących sezon Letniego Grand Prix w Klingenthal.

Jestem bardzo ciekaw, jak dyspozycja z lata przełoży się na skoki w tych najbliższych zawodach w Niemczech oraz w Pucharze Świata, w którym, jestem przekonany, że dostanie swoją szansę.

Dobra forma Kacpra Tomasiaka cieszy tym bardziej, że poza Kamilem Stochem pozostali zawodnicy nie prezentowali się w ostatnich konkursach LGP na tyle dobrze, by myśleć realnie o zwiększeniu



Kamil Stoch (po lewej) zajmuje 5. miejsce w klasyfikacji generalnej LGP. Dawid Kubacki (po prawej) jest 6.

kwoty skoczków do czterech na igrzyska w Mediolanie?

A to jest właśnie nasz główny cel, aby zwiększyć tę liczbę. Na ten moment mamy zagwarantowane tylko trzy miejsca. Gdyby we Włoszech wystartowało czterech skoczków, byłby też rezerwowo, to pięciu wyglądałoby już całkiem nieźle. Nie wyobrażam sobie, abyśmy pojechali do Italii tylko z trzema zawodnikami.

Po dotychczasowych konkursach na igelicie polscy kibice z optymizmem mogą czekać na sezon zimowy?

Po ostatnich suchych latach w wykonaniu naszych skoczków trzeba się cieszyć z tego,

co jest. Pojedyncze udane konkursy to taki promyczek nadziei. Już pierwsze zawody w zimie, w których wystartuje cała światowa czołówka, pokażą, gdzie jest nasze miejsce. Oczywiście, pierwsze konkursy to będzie takie wzajemne badanie sił, ale już kolejne zarysują czołówkę na ten sezon. Obyśmy mieli w niej także naszych skoczków.

Walka o miejsce w składzie na konkursy PŚ oraz wyjazd na igrzyska zapowiada się bardzo ciekawie. Rywalizacja w kadrze nabiera rumieńców?

O występach w poszczególnych konkursach będą decydować trenerzy, mam na-

dzieję, że na podstawie aktualnej dyspozycji. Jest kilku zawodników, którzy mają bardzo równe szanse na powołania, nie tylko na zawody Pucharu Świata, ale też olimpijską kwalifikację.

To będzie pierwszy sezon pod wodzą nowego trenera Macieja Maciusiaka. Jak na ten moment układa się współpraca na linii zawodnicy - selekcjoner kadry?

Bardzo dobrze. Wybór trenera Maciusiaka był zresztą po myśli samych zawodników. Zobaczmy, jak to przełoży się na wyniki. Program przygotowań do zimy realizowany jest w stu procentach. Nie ma kontuzji, co też jest bardzo ważne. Panuje bardzo dobra atmosfera i zdrowa rywalizacja. To jest sezon olimpijski i nie ma co kryć, że każdy chciałby pojechać na igrzyska. Oby trener Maciusiak miał ciężki orzech do zgryzienia i nie wiedział, kogo wystawiać na poszczególne konkursy oraz kogo zabrać do Mediolanu, bo wszyscy skaczą dobrze.

Od 1 listopada obowiązki dyrektora sportowego PZN przejmie Kamil Fundanicz. Dlaczego zdecydowaliście się utworzyć w związku to stanowisko?

Dyrektor sportowy jest nam potrzebny. To osoba, która będzie mieć pieczę nad wszystkimi kadrami i nie chodzi tylko o skoki narciarskie, ale wszystkie dyscypliny podległe związkowi. Będzie koordynował prace w wielu obszarach i zobaczmy, jak to się sprawdzi. Nad skokami oczywiście specjalną pieczę sprawuje prezes Adam Małysz i myślę, że do igrzysk on będzie głównym kierującym wszystkimi sprawami. ©©

Austriackie Sölden pierwszym przystankiem elity alpejczyków

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SPORTY ZIMOWE. W najbliższy weekend odbędą się pierwsze zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. Inaugurację zaplanowano w Sölden.

Austriacka miejscowość jest pierwszym przystankiem w sezonie alpejczyków już od wielu lat. Od 2000 roku regularnie właśnie do Sölden przyjeżdżają najlepsi specjaliści tej dyscypliny sportu, by powalczyć

o pierwsze pucharowe punkty. Inaczej było jedynie dwukrotnie: w 2022 roku na przeszkodzie stanęły opady deszczu, szesnaście lat wcześniej z kolei zmagania odwołano z powodu ciepłej jesieni i brak śniegu.

Niezmienne pierwszą konkurencją rozgrywaną na inaugurację jest slalom gigant, a termin zawodów za każdym razem przypada na przedostatni (rzadziej) lub ostatni weekend października. Podobnie będzie i tym razem: kobiece zmagania zaplanowano na sobotę, 25 października, męskie odbędą

się następnego dnia. Zaplanowano po jednym konkursie zarówno pań, jak i panów.

Konkurencja, w której w Sölden rywalizować będą alpejczycy, najbardziej interesuje polskich kibiców. To w nich w ostatnich latach mogliśmy emocjonować się startami Mariny Gąsienicy-Daniel, która notowała niezłe rezultaty i kilkakrotnie plasowała się w czołowej dziesiątce końcowej klasyfikacji. Poprzedni sezon dla naszej zawodniczki nie był jednak udany - w gronie dziesięciu najlepszych Polka nie była kla-

sifikowana ani razu i tylko pięciokrotnie (oraz raz w konkurencji supergigant) kończyła zmagania w drugiej dziesiątce (najlepszy wynik to 11. lokata w Killington).

W sezonie 2025-2026 panie dziesięciokrotnie rywalizować będą na trasach gigantowych, przewidziano także dziewięć slalomów, osiem supergigantów i dziewięć zjazdów. W przypadku panów podział wygląda następująco: dziewięć gigantów, jedenaście slalomów, dziewięć supergigantów i dziewięć zjazdów. Najważniejszą imprezą

będą igrzyska olimpijskie, które odbędą się w dniach 6-22 lutego 2026 roku. Z tego też powodu pucharowe zmagania będą mieć w lutym dłuższą przerwę.

W poprzednim sezonie Kryształowe Kule za triumf w klasyfikacji generalnej PŚ zdobyli Marco Odermatt i Federica Brignone. Obydwoje też okazali się najlepsi w łącznym zestawieniu obejmującym jedynie slalomy giganty i mogą się pochwalić dwoma triumfami odniesionymi w Sölden. Ubiegłoroczny start w tej austriackiej miejscowości lepiej

wspomina Włoszka, która odniosła zwycięstwo, podczas gdy Szwajcar nie ukończył rywalizacji. Jeśli chodzi o naszych przedstawicieli, 25. w Sölden była Gąsienica-Daniel, a wśród panów do finałowej części nie awansował Piotr Habbas.

Tegoroczny pierwszy przejazd zarówno w sobotnim, jak i w niedzielnej konkursie zaplanowano na godzinę 10. Finałowa część zmagania powinna rozpocząć się trzy godziny później. Transmisję z zawodów przeprowadzi Eurosport 1. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

W weekend rozegrane zostaną mecze w czwartej lidze na Pomorzu.

Program 13. kolejki: Pogoń Lębork - Gryf Wejherowo (sobota, godz. 13), Arka II Gdynia - Sokół Bożepole Wielkie (sobota, godz. 13), Chojniczanka II Chojnice - Piast Czulchów (niedziela,

godz. 11), Gryf Słupsk - Wierzyca Pelplin (sobota, godz. 11), Anioły Garczegorze - Pomorzania Malbork (sobota, godz. 11), Stolem Gniewino - Czarni Pruszcz Gdański (sobota, godz. 11), KP Starogard

Gdański - Powiśle Dzierzgoń (sobota, godz. 14), Grom Nowy Staw - Bytovia Bytów (niedziela, godz. 11), Gedania Gdańsk - Jaguar Gdańsk (sobota, godz. 11).

(stan)

PIŁKA NOŻNA

Chojniczanka Chojnice powalczy o kolejne punkty.

Chojniczanka Chojnice zagra u siebie z Podhalem Nowy Targ w meczu drugiej ligi. Początek meczu w sobotę o godz. 17.

(stan)

Arka znów musi się odbudować

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarzy Arki Gdynia czeka ważny mecz z Piastem Gliwice o punkty w PKO Ekstraklasie. Drużyna ze Śląska zamyka tabelę i jest bezpośrednim rywalem w walce o utrzymanie.

W Gliwicach jest duże rozczarowanie postawą Piasta. Cierpliwość skończyła się po porażce u siebie z Lechią Gdańsk 1:2, po której drużyna spadła na ostatnie miejsce w tabeli PKO Ekstraklasy. To doprowadziło do zmiany trenera, a w Gdyni zespół poprowadzi już Daniel Myśliwiec, który jednak nie miał zbyt wiele czasu, aby popracować z drużyną, bo nowym szkoleniowcem został dopiero w czwartek.

- Trener Myśliwiec ma sprecyzowany model gry, zapewne będzie chciał to powtórzyć w Piaście. Nowe rozdanie daje piłkarzom nadzieję, ale działa tylko w krótkim okresie, na początku meczu. Idziemy od meczu do meczu. Nie myślimy o miejscu w tabeli, tylko o tym, co dzieje się tu i teraz. Wszystko dookoła, to tylko szum - mówi

Dawid Szwarga, trener Arki Gdynia.

Drużyna ponownie będzie musiała dobrze zareagować. Po wysokiej porażce w Lubinie z Zagłębiem 0:4 tak się stało, bo gdynianie ograli u siebie silną Cracovię. Teraz będą musieli się podnieść po równie wysoko przegranym spotkaniu z Jagiellonią w Białymstoku.

- Do tej pory na wyjazdach nie mieliśmy szczęścia. Myślę, że jedna wygrana może odwrócić wszystko. Mamy dobry zespół, wierzę w to i musimy się postarać o przełamanie - uważa Aurelien Nguiamba, pomocnik zespołu z Gdyni.

- Po meczu w Białymstoku byliśmy bardzo rozczarowani, zawiedliśmy siebie i kibiców, ale musimy oddzielić wynik od gry. Wyciągnąć to, co dobre, a tych elementów nie brakowało w pierwszej połowie - mówi trener Szwarga.

Nguiamba z pewnością może mieć zastrzeżenia do swojej gry w Białymstoku, bo to po jego fatalnej stracie na własnej połowie padł drugi gol dla Jagiellonii. Pomocnik odniósł się do tej sytuacji, a jednocześnie chwali kolegę z zespołu.



FOT. WOJCIECH WOŹNIAK

Aureliem Nguiamba już myślami jest przy meczu z Piastem

- Nie jestem szczęśliwy z powodu błędów w poprzednim meczu. Rozmawiałem o tym z trenerem i kolegami. Muszę się skupiać na kolejnym meczu, wyciągnąć wnioski i dalej robić swoje. Trzymam kciuki za Kamila Jakubczyka. Pokazuje obecnie bardzo wysoki poziom, ale to nie ten pierwszy se-

zon w Ekstraklasie zadecyduje czy zrobi karierę, ale jego dalsza praca - uważa Nguiamba.

- Mam nadzieję, że Aurelien będzie grał tak, jak wcześniej. Ostatnio miał skuteczność na poziomie powyżej 90 procent. Trzeba mieć dobre nastawienie. Najgorsze, co można

zrobić, to tkwić w błędzie - powiedział trener Szwarga.

Sztab szkoleniowy Arki wciąż szuka najlepszego rozwiązania w ataku. Ostatnio regularnie gra Nazarij Rusyn, choć nie prezentuje się najlepiej. Nie stwarzania zagrożenie pod bramką rywali, nie bierze udziału w kluczowych akcjach

Lechia lepiej punktuje na wyjeździe, niż Raków w Częstochowie

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk postara się wykorzystać problemy w zespole Rakowa Częstochowa i wygrać drugie spotkanie z rzędu w rozgrywkach PKO Ekstraklasy.

Rywale muszą rotować składem ze względu na kartki i kontuzje, a do tego wyniki w klubie na pewno nikogo nie satysfakcjonują. Biało-zieloni będą chcieli pokazać futbol wyrachowany i skuteczny.

Raków jest wicemistrzem Polski i w klubie są bardzo duże ambicje. Drużyna ma iść po kolejne sukcesy i utrzymać swoją pozycję w europejskich pucharach. Tymczasem tak kolorowo nie jest, zwłaszcza w PKO Ekstraklasie.

Lechia ma cztery punkty straty do Rakowa, ale trzeba pamiętać, że zaczęła sezon z pięcioma ujemnymi. To oznacza,

że realnie na boisku podopieczni trenera Johna Carvera wywalczyli jeden punkt więcej niż ich najbliżsi rywale z Częstochowy. Inne statystyki także przemawiają za zespołem z Gdańska. Lechia wygrała więcej meczów i zdobyła więcej punktów grając na wyjeździe niż Raków w meczach domowych. Lechia w tym sezonie wygrała poza Gdańskiem dwa spotkania i zdobyła siedem punktów, podczas gdy Raków u siebie sięgnął po pięć punktów, a zwyciężył tylko raz, a było to w spotkaniu z Motorem Lublin.

Do tego w Rakowie dochodzą problemy kadrowe. Kontuzjowany jest Zoran Arsenić, a za czerwoną kartkę pauzować musi jeszcze Fran Tudor. To duże osłabienie dla formacji defensywnej wicemistrzów Polski, które będą chcieli wykorzystać w niedzielę biało-zieloni.

Jak Lechia będzie chciała zagrać w Częstochowie? Pewnie



FOT. JAKUB STEINBORN

Tomas Bobcek strzelił gola w Gliwicach i w kolejnym meczu też chce pomóc Lechii wygrać mecz

w sposób bardziej wyrachowany. Kiedy prezentowała futbol widowiskowy, bardziej ofensywny, to często źle na tym wychodziła, bo odbijało się to na grze defensywnej. Grając właśnie w sposób bardziej wyrachowany nie kreuje aż tylu sytuacji bramkowych, ale przy dużej jakości w ofensywie może liczyć na gole, a jednocześnie jest bardziej odpowiedzialna w defensywie.

W zespole biało-zielonych na pewno mogą się cieszyć, że strzelecką niemoc przełamał Tomasz Bobcek. W spotkaniu z Piastem Gliwice dał Lechii cenne zwycięstwo, a sam zdobył szósty gola, który daje mu drugie miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelców w PKO Ekstraklasie w tym sezonie. Słowacki napastnik gdańskiego zespołu przyznaje jednak, że już się na tym aż tak nie koncentruje.

- Może na początku sezonu bardziej uwierzyłem w siebie.

Potem dostałem zimny prysznic i teraz w ogóle o tym nie myślę i nie będę się nad tym zastanawiać. Będę się skupiał na pracy zespołowej, a jak będziemy grać drużynowo, to dołożę jakieś bramki - zapewnia Bobcek.

Lechia ma swoje problemy, bo nie wszyscy zawodnicy są w pełni sił. Do tego meczu w Gliwicach nie skończył z powodu urazu Bartłomiej Kłudka, ale on ma być gotowy do gry na mecz z Rakowem. Biało-zieloni mają swoje atuty czysto piłkarskie i będą chcieli pokazać je w niedzielnym meczu. W poprzednim spotkaniu Lechia przegrała w Częstochowie 1:3, ale gdyby nie proste błędy indywidualne, to wynik wtedy mógł być zupełnie inny.

Mecz Lechii Gdańsk z Rakowem w Częstochowie rozpocznie się w niedzielę o godz. 14.45. Transmisja w Canal+ Sport 3.

©P

CZWARTEK – SOBOTA **23.10-25.10***Pamiętajmy
o bliskich*z kartą
lub
apką**MOJA**
Biedronka**4+4**
GRATIS***WSZYSTKIE
ZNICZE**Limit dzienny 32 szt.
(maks. 16 gratis) na kartę
Moja Biedronka.Oferta nie dotyczy wkładów
do zniczy, świec, latarenek
oraz wkładów LED.*Rabat o wartości 4 najtańszych
produktów. Rabat zostanie
rozłożony proporcjonalnie
na wszystkie kupowane
produkty promocyjne.mieszaj
dowolnie**2+1**
GRATIS****ŚWIECZKI,
LATARENKI I
WKŁADY LED
MARKI CORTINA**mieszaj
dowolnie**Rabat o wartości najtańszego produktu.
Rabat zostanie rozłożony proporcjonalnie
na wszystkie kupowane produkty promocyjne.z kartą
lub
apką**MOJA**
Biedronka**8+8**
GRATIS

KAŻDA Z 16 SZTUK

4⁰⁰Wkład parafinowy
do znicza Lumia, 400 g
10,00 zł/kgCena za 1 szt.:
7,99 zł (19,98 zł/kg)Limit dzienny 16 szt.
na kartę Moja Biedronka.z kartą
lub
apką**MOJA**
Biedronka**10+10**
GRATIS

KAŻDA Z 20 SZTUK

1⁶⁵Wkład parafinowy
do znicza Lumia, 160 g
10,31 zł/kgCena za 1 szt.:
3,29 zł (20,56 zł/kg)Limit dzienny 20 szt.
na kartę Moja Biedronka.