

MAGAZYN *razem z dodatkami*

● Dr Piotr Krawczyk: Depresja nie jest lenistwem str. 18-19

● Marek Borowski: Marszałek Sejmu jest postrzegany wszędzie jako symbol demokracji str. 20-21

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów



Kurier Poranny

Piątek
14.11.2025

www.poranny.pl

Nr. 221 (10618)
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Mieszkańcy gm. Turośń Kościelna zdecydują, czy chcą odwołania wójta i całej rady gminy **str. 11**



Szymon Hołownia po dwóch latach kończy pełnić urząd marszałka Sejmu **str. 6**

Jest decyzja lokalizacyjna dla ostatniego odcinka trasy Rail Baltica w Podlaskiem **str. 3**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Manipulatorzy szukają w nas słabych stron. Im bardziej ktoś ma zaniżoną samoocenę, tym łatwiej go zmanipulować – wskazuje Sylwester Pilipczuk, trener budowania odporności psychicznej, pełnomocnik rektora ds. promocji Akademii WANS w Białymstoku. Jak się bronić przed manipulacją? **str. 12-13**



FOT. KRZYSZTOF ŁUCZAK

Powiedziała „tak” na hospicyjnym łóżku. Tydzień później odeszła. Historia ślubu Tamary i Sławka w Hospicjum Proroka Eliasza w niewielkiej wsi Makówka w powiecie hajnowskim **STR. 8-9**



123 RF

Agnieszka pobiła dwuletnią córeczkę, bo dziecko nie chciało spać podczas imprezy. Julia biciem „uspokajała” Brajanka, gdy płakał. – Takich spraw dynamicznie przybywa – mówią prokuratorzy **STR. 23**

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK

● Sportowy24 – wyniki ze sportowych aren, opinie, komentarze

WTOREK

● Strefa Biznesu – ekonomia i gospodarka

ŚRODA

● Strona zdrowia. Profilaktyka i leczenie popularnych chorób

CZWARTEK

● Pod paragrafem. 6 listopada 1923 r.: Krwawy Wtorek w Krakowie

PIĄTEK

● Puls Polski. Reportaże z Podlaskiego i kraju, opinie, wywiady

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

Dzięki Pociągowi Marzeń wsparliśmy podopiecznych Stowarzyszenia Droga

Nasza akcja
Agnieszka Domanowska

Blisko 50 tys. zł na rodzinne wyjazdy terapeutyczne dla dzieci z rodzin w trudnej sytuacji - taki voucher przekazała redakcja „Kuriera Porannego” i „Gazety Współczesnej” Stowarzyszeniu Pomocy Rodzinie Droga. Pieniądze zostały zebrane w ramach corocznej akcji Pociąg Marzeń.

- Redakcja „Gazety Współczesnej” i „Kuriera Porannego” od wielu lat prowadzi akcję Pociąg Marzeń, w ramach której wspiera m.in. podopiecznych Stowarzyszenia Droga - powiedział przekazując symboliczny czek organizacji redaktor naczelny Tomasz Dworząńczyk. - Dzięki hojności naszych darczyńców mogę dziś z radością wręczyć ten voucher. Mam nadzieję, że te środki pozwolą dzieciom spędzić wakacje, o jakich marzą i na jakie naprawdę zasługują.

Krzysztof Paliński, prezes Stowarzyszenia Pomocy Rodzinie

Droga, podziękował za pamięć o podopiecznych organizacji. - Jesteśmy wdzięczni i tę wdzięczność chcę przekazać redakcji i darczyńcom - podkreślił.

Zebrane środki zostaną przeznaczone na rodzinny wyjazd terapeutyczny. - To wyjazd, w którym biorą udział dzieci ze swoimi opiekunami. Zabierzemy 13 rodzin, łącznie około 60 osób - wyjaśnił prezes Paliński.

Stowarzyszenie Droga przygotowuje się już do akcji świątecznej. - Szykujemy paczki dla 4000 osób - 1000 paczek rozwiemy, a część rozdamy tym, którzy do nas na stałe przychodzą - powiedział Krzysztof Paliński.

Pakowanie paczek zaplanowano na 19 grudnia. Do tego czasu Droga przyjmuje dary żywnościowe oraz wpłaty pieniężne.

Potrzebujących stale przybywa. - Opiekujemy się ponad 600 osobami. To głównie osoby starsze, schorowane, często poza systemem pomocy społecznej - mówił Paliński. - Nie wszystkim jesteśmy w stanie pomóc, choć potrzebujących jest więcej.



Symboliczny czek trafił już do Stowarzyszenia Droga

Arcydzieło romantyzmu w nowoczesnej formie

Opera i Filharmonia Podlaska
Magda Ciasnowska

Już od 14 listopada na deskach Opery i Filharmonii Podlaskiej będzie można zobaczyć arcydzieło romantyzmu w nowoczesnej formie. „Noc Dziadów” - dzieło inspirowane twórczością Adama Mickiewicza, połączy siłę muzyki z dramatyzmem teatru. Na zamówienie Opery i Filharmonii Podlaskiej powstało oratorium do libretta Piotra Tomaszuka, oparte na kanwie II części „Dziadów”.

W przedsięwzięcie zaangażowane są wszystkie zespoły artystyczne OiFP - orkiestra chór oraz balet, a także aktorzy supraskiego Teatru Wierszalin, którzy mają niemałe doświadczenie w interpretacji dzieł Mickiewicza.

- Jutrzejsza czterdziesta premiera, będzie wyjątkowa - zapewniała podczas czwartkowego pokazu medialnego prof. Violetta Bielecka, dyrektor OiFP. - To piękny początek współpracy, jaką podjęły ze sobą nasze instytucje. Ten spektakl jest dowodem na to, że kiedy spotykają się różne światy - światy muzyki i teatru, słowa i obrazu, może powstać coś naprawdę niezwykłego

Aktorzy z Wierszalina są przyzwyczajeni do nieco bardziej kameralnych inscenizacji. Tu, na scenie pojawi się wielki zespół wykonawców - łącznie blisko 130 artystów.



Premiera „Nocy Dziadów” już 14 listopada

- Dla mnie to ogromna przyjemność i wielki zaszczyt tworzyć w miejscu, które tak bardzo odbiega od warunków, które mamy na co dzień w Teatrze Wierszalin w Supraślu. Bo jakby nie były wyjątkowe, nie pozwalają na zgromadzenie tak wspólnego instrumentarium, jakie mamy tutaj - zaznaczał Piotr Tomaszuk, reżyser i dyrektor Wierszalina. - Możemy w tym miejscu zobaczyć Mickiewicza zupełnie inaczej. Jestem szczęśliwy, że na takiej scenie, o takich możliwościach, mogę postawić naszego wierszalińskiego guślarza Rafała Gąsowskiego, obok Guślarza operowego, jakim jest Krzysztof Szyfman.

Muzykę do dzieła napisali Piotr Nazaruk i Krzysztof Herdzin, który poprowadzi całość oratorium.

- Piotr stworzył na samym początku wszystkie linie dla so-

listów i dla chóru. Pięknie odczytał wszystkie intencje Mickiewicza, te nastroje i kolory, nadał postaciom odpowiednie charaktery. Zrobił to fenomenalnie i cudownie przemycił rytm sylab, co nie było łatwe - mówił Krzysztof Herdzin. - Potem ja zająłem się dopisywaniem harmonii, kontrapunktów i zorkiestrowałem całość. Zależało nam na tym, by nadać tej muzyce jak najwięcej romantycznych nut, jak najwięcej emocji i prawdy zgodnej z tym, o czym w danym momencie powiadają bohaterowie.

Za scenografią odpowiedzialny był Mateusz Kasprzak, a za kostiumy - Julia Skuratova.

Premiera dzieła odbędzie się na Dużej Scenie Opery i Filharmonii Podlaskiej już w piątek o godz. 19:00.

„Polana Pomocnej Gościnności” już w piątek

Białystok
opr. (R)

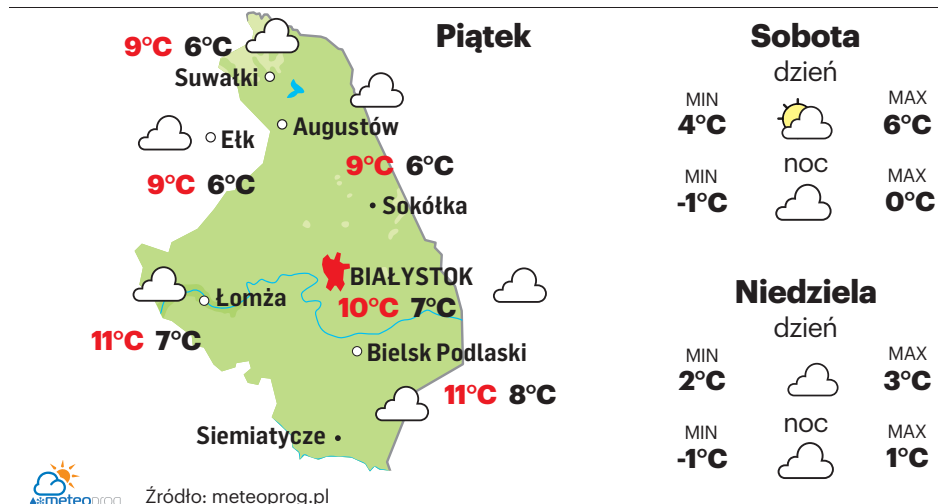
Wyjątkowy wieczór dobroczynny „Polana Pomocnej Gościnności” - wydarzenie, w którym elegancja, sztuka i smaki najwyższej klasy spotkają się w jednym celu: by pomóc podopiecznym Hospicjum Proroka Eliasza w Makówce już 14 listopada o godz. 19:00 w Hotelu Traugutta3 w Białymstoku.

Wieczór poprowadzi w swoim niepowtarzalnym stylu Artur Andrus, a muzyczną gwiazdą wydarzenia będzie Alicja Majewska, której towarzyszyć będzie przy fortepianie Włodzimierz Korcz. Ich koncert rozświetli charytatywną kolację. Dania dla jej uczestników przygotowują mistrzowie kuchni: Andrzej Polan, Anna Wolszczak i Tomasz Siwkowski. Goście będą mogli obserwować kulinarne popisy „na żywo”, poznając kulisy pracy kuchni i historie serwowanych potraw.

Podczas wydarzenia nie zabraknie też aukcji charytatywnej - wśród wyjątkowych przedmiotów znajdą się m.in. dzieła sztuki, ikony, koszulka z autografem Roberta Lewandowskiego, voucher na warsztaty rzeźby.

Cały dochód z wydarzenia zostanie przeznaczony na działalność Hospicjum Proroka Eliasza - miejsca, które od ponad 14 lat niesie bezpłatną pomoc chorym w ich domach, a od ponad trzech lat także w hospicjum stacjonarnym w Makówce.

Pogoda w regionie



14 LISTOPADA 2025

Dziś 317. dzień roku.
Do sylwestra pozostało 48 dni.

Wschód słońca w Białymstoku

o godzinie 6.51, zachód o godzinie 15.33. Dzień będzie trwał 8 godzin i 42 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 14 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 9 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Stanisław, Mikołaj

KALENDARIUM

1575

Obok szubienicy na wrocławskim rynku ustawiono tzw. „budę wariatów”, będącą ośmioboczną klatką wykutą z żelaza i przykrytą miedzianym hełmem, w której zamknięto wszystkich, którzy zakłócili ciszę nocną, pijaków i ulicznice.

1632

Nowy król Władysław IV Waza podpisał Pacta conventa.

1901

Austriacki patolog i immunolog Karl Landsteiner odkrył grupy krwi: A, B i O, za co otrzymał w 1930 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny.

2015

10 osób zginęło w katastrofie pociągu dużych prędkości TGV, który wykoleił się w pobliżu Strasburga podczas przejazdu próbnego na nowej trasie.

Decyzja lokalizacyjna dla ostatniego odcinka trasy Rail Baltica w Podlaskiem

Kolej
opr. Tomasz Maleta

Wojewoda podlaski wydał w czwartek decyzję lokalizacyjną dla ostatniego, liczącego 36 km, odcinka trasy Rail Baltica w Podlaskiem. Po zakończeniu tej inwestycji pociągi osobowe będą mogły jeździć tędy z prędkością 200 km/h, a towarowe - 120 km/h.

- Z punktu widzenia mieszkańców regionu ważna jest rozbiórka istniejących i budowa nowych peronów, a także budowa nowych mostów, wiaduktów drogowych i kolejowych - mówił podczas czwartkowej konferencji prasowej wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.

Decyzję wydanej przez wojewodę decyzji lokalizacyjnej PKP PLK SA będą mogły rozpocząć procedurę uzyskania pozwolenia na budowę ostatniego odcinka międzynarodowej trasy kolejowej Rail Baltica, jaki przebiega przez województwo podlaskie.

36-kilometrowy odcinek, którego dotyczy decyzja, rozciąga się na terenie 5 gmin: rozpoczyna się na granicy administracyjnej gmin Dobrzyniewo Duże i Krypno, przecina gminy Mońki i Goniądz, a kończy się na terenie gminy Grajewo, w odległości około 2 km od mostu na rzece Biebrzy w okolicach Osowca.

W ramach inwestycji na linii kolejowej nr 38 dokonana zostanie rozbiórka, przebudowa, rozbudowa i budowa infrastruktury - w tym utworzenie drugiego toru. Kompleksowa przebudowa układu torowego pozwoli na znaczne zwiększenie prędkości poruszających się po nim pociągów. - Zależy nam na kolei wysokiej prędkości, pasażerskie pojadą z prędkością 200 km/h, a towarowe 120 km/h - precyzował wojewoda.

W ramach budowy tego odcinka Rail Baltica przeprowa-

dzone zostaną następujące prace: rozbiórka istniejących i budowa nowych peronów na stacjach Knyszyn, Mońki i Osowiec oraz na przystankach osobowych Zastocze i Goniądz; rozbiórka peronów na likwidowanym przystanku osobowym Czechowizna; budowa peronów na nowym przystanku osobowym Dziekonie (będą wyposażone w wiaty peronowe, oświetlenie, elementy małej architektury, tablice informacyjne dla pasażerów, systemy oznakowania dotykowego itd.); budowa 5 nowych mostów kolejowych; budowa 9 nowych wiaduktów drogowych i 6 kolejowych; przebudowa sieci elektroenergetycznych, sieci trakcyjnych, stacji transformatorowych, sieci kablowej, światłowodowej, sieci infrastruktury technicznej; budowa ekranów akustycznych.

Realizując inwestycję PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. podzieliły trasę E75 Białystok - Ełk na trzy odcinki odpowiadające etapom prac.

W czerwcu 2025 roku wojewoda wydał decyzję lokalizacyjną dla odcinka o długości 23 km, który znajduje się na terenie miasta Grajewo i gminy Grajewo.

W lipcu tego roku Jacek Brzozowski podpisał decyzję dotyczącą kolejnego, 22-kilometrowego odcinka przebiegającego przez Miasto Białystok oraz gminy Choroszcz i Dobrzyniewo Duże. Inwestor wybrał już wykonawcę w przetargu. Za 4 566 983 422,63 zł brutto linię ma wybudować konsorcjum firm Torpol i Mirbud.

Polski odcinek Rail Baltica to linia E75 na odcinku Warszawa - Białystok - Ełk - Trakiszki - granica państwa z Litwą, o długości ok. 340 km, zaś długość całego szlaku Rail Baltica między Warszawą a Tallinem wynosi ok. 1000 km.

Polski odcinek Rail Baltica ma być gotowy w 2029 roku.

Powstanie kolejne zabezpieczenie na granicy

Z granicy
PAP

Żeby wzmocnić drugą linię zabezpieczeń na granicy z Białorusią, dodatkowo zostaną zamontowane dwa ogrodzenia z siatki - poinformował komendant Podlaskiego Oddziału SG gen. Sławomir Klekotka.

Jak mówił w czwartek gen. Klekotka, cały odcinek tej granicy w Podlaskiem jest objęty barierą elektroniczną, a na 186 km stoi stalowa pięciometrowa zaporą,

która została wzmocniona dodatkowymi przesłami i zwojami concertyny. Granica jest też monitorowana przez kamery. Dodatkowym zabezpieczeniem są zwoje concertyny umieszczone za drogą techniczną biegnącą wzdłuż granicy.

- Okazuje się, że co prawda o wiele trudniej jest im (migrantom - PAP) przekroczyć, natomiast nie jest to niemożliwe i jesteśmy wszyscy tego świadomi, że nie jest to bariera, której się całkowicie nie da przejść - mówił Klekotka. Powiedział, że mi-

granci wykorzystują do przekroczenia zapory drabiny, linki, przycinają zaporę, a następnie wykorzystują drabiny, by pokonać zwoje concertyny przy drodze.

Dlatego POSG zawnioskowało i otrzymała zgodę od Komendy Głównej SG i MSWiA na kolejne zabezpieczenie wzdłuż technicznej drogi. - Będzie to czterometrowa siatka ze zwojami concertyny, zwoje concertyny i dwumetrowa siatka - powiedział Klekotka. Oceniał, że druga bariera będzie gotowa do wiosny przyszłego roku.

SG na podlaskim odcinku polsko-białoruskiej granicy realizuje w tym roku dwie inwestycje: montaż dodatkowych wież obserwacyjnych i budowę asfaltowej drogi wzdłuż stalowej zapory. Pięć ponad 70-metrowych wież jest już zamontowanych, za kilka-kilkanaście dni odbędą się odbiory końcowe. Koszt inwestycji to ok. 47 mln zł. Jeśli chodzi o budowę drogi, to z 186 km wybudowane jest ponad 160 km. Cała droga ma powstać do końca roku. Ta inwestycja to koszt ponad 290 mln zł.

REKLAMA

0011427611

ALUPROF
SYSTEMY ALUMINIOWE

PANUJ NAD KLIMATEM
PANUJ NAD KOSZTAMI

OKNA | DRZWI | FASADY | OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE

Szymon Marciniak

SkyTwin

Pierwsza roleta zewnętrzna zintegrowana ze screenem

www.aluprof.com/dom

GRAMY FAIR z NATURA



Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski podpisał w czwartek decyzję lokalizacyjną

Konferencja Małego Biznesu. Poświęcona będzie tylko kobietom

Białystok/Nasz patronat
Urszula Śleszyńska

Konferencja Małego Biznesu odbędzie się już 15 listopada w godz. 13-16 w RES Kreatywnie w Białymstoku. Skierowana jest do kobiet, a te, które nie będą miały jak dotrzeć, mogą uczestniczyć online.

Jak zapewnia organizatorka Joanna Rułkowska, będzie to pierwsza w Polsce konferencja w całości poświęcona kobietom prowadzącym działalność nierejestrowaną i solopresiębiorczyńiom rozwijającym mały biznes. Co ważne - będzie dostępna także w formule online, aby mogła wziąć w niej udział każda zainteresowana pani, niezależnie od miejsca zamieszkania.

- Na konferencję stacjonarną bilety rozeszły się w kilka godzin, będzie kilkadziesiąt dziewczyn, głównie ambasadorki, czy lokalne przedsiębiorczynie, które chcą się rozwijać oraz moje kursantki - mówi Joanna Rułkowska. - Online'owo są otwarte zapisy do 15 listo-

pada. O godzinie 13 wysyłam link, materiał konferencji został wcześniej nagrany, ponieważ wraz z ekspertkami chciałyśmy żeby to było na spokojnie i bez stresu. Udział jest bezpłatny. Będzie część panelowa z prelekcjami, część warsztatowa, ale odbędzie się również premiera ogólnopolskiego raportu o roli działalności nierejestrowanej w budowaniu niezależności Polek.

Wydarzenie zostało stworzone z myślą o kobietach mających swoją działalność, lub chcących ruszyć z jakimś biznesem. Będzie to też świetna okazja aby zainspirować się historiami innych kobiet i budować wartościowe relacje. W programie oprócz premiery raportu znajdą się też prelekcje ekspertek w kwestii prawa, podatków, sprzedaży, promocji biznesu, panel dyskusyjny.

Dostęp do konferencji online możliwy jest za pośrednictwem strony: dzialalnoscbezrejestracji.pl/konferencja. Udział jest bezpłatny, ale liczba miejsc online jest ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń.

Na talerzach uczniów mają pojawić się lokalne produkty

Podlaskie
Agnieszka Domanowska

W województwie podlaskim ruszył prowadzony przez lokalny oddział KOWR pilotażowy projekt „Stółka stąd!”, którego celem jest systemowa poprawa jakości żywienia w szkołach.

- Ja pamiętam szpinak, pamiętam marchewkę z groszkiem, kotlet mielony z ziemniakami, czy też makaron z twarogiem i z cukrem. Dzisiaj pewnie te stółki wyglądają inaczej - wspominał podczas inauguracji projektu „Stółka stąd!” w Podlaskim minister rolnictwa Stefan Krajewski. Podkreślił, że wpisuje się on w szerszą kampanię edukacyjną prowadzoną przez ministerstwo rolnictwa, które wraz ze Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie jest partnerem akcji.

Minister wyraził też nadzieję, że doświadczenia zebrane podczas pilotażu pozwolą przeprowadzić akcję w całym kraju i kierować ją właśnie do szkół, do miejsc żywienia zbiorowego,



Konferencja prasowa na temat projektu „Stółka stąd!” odbyła się w czwartek w Białymstoku

gdzie można będzie najważniejsze zasady wprowadzić i utrzymać.

Prof. dr hab. Krystyna Gutkowska, dyrektor Instytutu Nauk o Żywnieniu Człowieka SGGW, zwróciła uwagę na narastający problem złych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych. - Dane mówią same za siebie. Coraz więcej dzieci prowadzi siedzący tryb życia, sięgają po niezdrowe przekąski, życie płynie przed monitorem. Ten projekt to mały krok w kierunku poprawy tej sytuacji - oceniła.

- Celem projektu jest systemowa poprawa jakości żywienia w stołówkach szkolnych na terenie województwa podlaskiego. To pierwsza w regionie inicjatywa mająca na celu wprowadzenie lokalnych produktów do stołówek szkolnych - podkreśliła Agnieszka Zawistowska, dyrektor Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Białymstoku.

Dodała, że organizatorom zależy, aby posiłki serwowane uczniom były nie tylko zdrowsze, ale też smaczniejsze i przy-

gotowane z najlepszych lokalnych produktów. - Wspólnie skróćmy drogę „z pola na stół”, wesprzemy lokalnych producentów i nauczmy dzieci, jak dokonywać świadomych wyborów żywieniowych - zapowiedziała dyrektorka.

Projekt pilotażowy „Stółka stąd!” został zbudowany w oparciu o cztery główne filary. Pierwszym jest jakość - wprowadzenie do szkół świeżej, sezonowej i certyfikowanej żywności. Drugim filarem jest lokalność, czyli skrócenie łańcuchów dostaw poprzez bezpośrednią współpracę szkół z lokalnymi producentami. Trzeci to edukacja, mająca na celu podniesienie świadomości żywieniowej uczniów, nauczycieli i personelu stołówek szkolnych. Czwarty element to zero waste - przeciwdziałanie marnowaniu żywności w szkolnych kuchniach.

Pilotaż w województwie podlaskim obejmie 20 prowadzących stołówki szkół podstawowych i posłuży wypracowaniu modelu, który w przyszłości będzie można wdrożyć w całej Polsce.

Krok naprzód w sprawie przebudowy drogi Suwałki - Filipów

Powiat suwalski
Anna Gryza-Aneszko

Dokumentacja dotycząca remontu drogi wojewódzkiej Suwałki - Filipów będzie gotowa w styczniu przyszłego roku - zapowiadają władze woj. podlaskiego.

W czwartek na konferencji prasowej przed Urzędem Gminy w Filipowie marszałek Łukasz Prokorym przyznał, że trwają intensywne prace przygotowawcze do modernizacji drogi woj-

wódzkiej nr 652 na odcinku Suwałki - Filipów - Mieruniszki. Jak podkreślił to jedna z kluczowych inwestycji drogowych w północno-wschodniej części Podlaskiego.

- Od 18 miesięcy, odkąd jestem marszałkiem nie było miesiąca, spotkania, aby nie przypominało mi jak ważna jest to droga. Przez ten czas przygotowywana była dokumentacja projektowa tej drogi. Wartość tej dokumentacji jest jedną z najwyższych w historii województwa i wyniosła 3,5 mln zł. Za nie-

spełna dwa miesiące, w styczniu 2026 r. tę dokumentację Podlaski Zarząd Dróg Województwa będzie już posiadał - zadeklarował.

Następnie Urząd Marszałkowski wystąpi do wojewody podlaskiego o zezwolenie na realizację inwestycji drogowej oraz o decyzję środowiskową.

Zakres planowanej inwestycji obejmuje przebudowę 22 km drogi, a także budowę ponad 5-km obwodnicy Filipowa. W ramach zadania powstaną również chodniki i ścieżki rowerowe, co znacząco poprawi bezpieczeń-



Marszałek poinformował, że dokumentacja projektowa drogi będzie gotowa w styczniu 2026 roku

stwo oraz komfort podróżowania wszystkich użytkowników tej drogi. - Mam nadzieję, że złożone deklaracje nie będą puszczane na wiatr. Cieszy mnie fakt, że prace w kierunku modernizacji drogi postępują. Liczę, że w przyszłym roku ta dokumentacja będzie, a prace rozpoczną się na przełomie 2026 i 2027 r. Na tę inwestycję czekają wszyscy mieszkańcy - podkreślił Tomasz Rogowski, wójt gminy Filipów.

Szacunkowy koszt modernizacji trasy Suwałki - Filipów to 350 mln zł.

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



NIEZWYKŁA POLSKA

1. Podróże po miastach
2. Smaki kulinarne regionu
3. Weekend w SPA i termach
4. Aktywny wypoczynek
5. Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



Zainwestuj w OZE ze wsparciem z ARiMR

Rolnicy, którzy chcą zainwestować w swoich gospodarstwach w odnawialne źródła energii, czy też zmodernizować pod względem energetycznym budynki służące produkcji, mogą składać w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wnioski o dofinansowanie takich przedsięwzięć. Nabór trwa do 19 listopada 2025 r., a środki na ten cel pochodzą z budżetu Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

Obniżenie rachunków za energię potrzebną do prowadzenia działalności rolniczej, zwiększenie niezależności energetycznej gospodarstwa, zagospodarowanie odpadów rolniczych, ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko – m.in. dla tych korzyści rolnikowi opłaca się inwestować w odnawialne źródła energii (OZE).

FOTOWOLTAIKA I BIOGAZOWNIE

Energia słoneczna to jedno z najbardziej dostępnych odnawialnych źródeł energii, które z powodzeniem może być wykorzystywane w rolnictwie. Panele fotowoltaiczne przekształcają promieniowanie słoneczne w energię elektryczną, która może być używana na potrzeby gospodarstw. W szczególności panele słoneczne mogą zasilać urządzenia elektryczne, pompy wodne, systemy nawadniające czy oświetlenie budynków gospodarczych.

Kolejnym źródłem energii odnawialnej, które doskonale wpisuje się w potrzeby gospodarstw rolnych, szczególnie prowadzących produkcję zwierzęcą, są biogazownie. Są to instalacje, w których odpady organiczne, takie jak obornik, słoma czy resztki roślinne, ulegają procesowi fermentacji beztlenowej, w wyniku czego powstaje biogaz oraz poferment. Biogaz może być wykorzystywany do produkcji energii elektrycznej i ciepłej w gospodarstwie, z kolei poferment, czyli produkt uboczny procesu fermentacji, może służyć jako wysokiej jakości nawóz organiczny.

Gospodarstwa, które wdrażają rozwiązania OZE, zyskują nie tylko poprzez obniżenie kosztów funkcjonowania, lecz także na wizerunku jako liderzy nowo-



czesnego i odpowiedzialnego rolnictwa, co może zwiększyć ich rynekową konkurencyjność i być atutem w rozmowach z partnerami, kontrahentami czy bankami.

ZIELONA ENERGIA Z DOFINANSOWANIEM

Koszty instalacji urządzeń do wytwarzania zielonej energii mogą być znaczące, jednak istnieją programy wsparcia finansowego, które umożliwiają realizację takich projektów. Rolnicy mogą skorzystać z preferencyjnych kredytów, dotacji krajowych czy dofinansowania z budżetu unijnego.

Europejskie środki na inwestycje w gospodarstwach rolnych w zakresie OZE i poprawy efektywności energetycznej dostępne są w Planie Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. Dofinansowanie można otrzymać na budowę biogazowni, zakup mikroinstalacji do wytwarzania energii z promieniowania słonecznego

go czy termomodernizację budynków gospodarczych i wyposażenie ich w energooszczędne oświetlenie. Ten program wsparcia realizuje Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Po raz pierwszy uruchomiła go w 2024 r. Przyjętych zostało wówczas blisko 2,2 tys. wniosków. Najwięcej rolników ubiegało się o dofinansowanie zakupu mikroinstalacji – prawie 1,6 tys.

Kolejny nabór wniosków o wsparcie na inwestycje w OZE z PS WPR na lata 2023-2027 trwa. Dokumenty można składać w ARiMR do 19 listopada 2025 r. Kto i na jakich zasadach może aplikować o te środki?

SETKI TYSIĘCY DO WZIĘCIA

Pomoc finansowa realizowana jest w trzech obszarach inwestycyjnych:

- A** – budowa nowych biogazowni rolniczych;
- B** – zakup mikroinstalacji fotowoltaicznych i instalacji do wytwarzania energii

z promieniowania słonecznego wraz z magazynami energii i systemami zarządzania energią lub z pompą ciepła; **C** – inwestycje poprawiające efektywność energetyczną budynków gospodarskich, m.in.: budowa kotłowni na biomasę, docieplenie ścian czy podłóg, wymiana oświetlenia na energooszczędne w technologii LED.

Aby móc ubiegać się o dofinansowanie, trzeba spełnić określone warunki, m.in.: być rolnikiem – osobą fizyczną, prawną lub jednostką organizacyjną nieposiadającą osobowości prawnej bądź wspólnikiem spółki cywilnej prowadzącej działalność rolniczą; posiadać lub współposiadać z małżonkiem (o ile nie występuje rozdzielność majątkowa) gospodarstwo, które otrzymało jednolitą płatność obszarową lub podstawowe wsparcie dochodów w ramach PS WPR w roku złożenia wniosku lub roku poprzednim; przejść szkolenie z zakresu efektyw-

ności energetycznej w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub złożyć zobowiązanie do jego odbycia przed złożeniem ostatniego wniosku o płatność.

Ważne jest również to, że realizacji inwestycji, na którą rolnik ubiega się o dofinansowanie, nie można rozpocząć przed złożeniem w ARiMR wniosku o pomoc, gdyż skutkować to będzie jego odrzuceniem.

Wsparcie ma formę refundacji, którą może zostać objętych do 65 proc. kosztów kwalifikowalnych inwestycji. Wysokość pomocy zależy od obszaru. Dla obszaru A jest to 1,5 mln zł, a dla obszarów B i C po 200 tys. zł. Co istotne, pomoc w ramach pewnych kategorii inwestycji można ze sobą łączyć, wówczas maksymalna wysokość wsparcia wynosi: obszary A i B – 1,5 mln zł; obszary A i C – 1,7 mln zł; obszary B i C – 400 tys. zł, obszary A, B i C – 1,7 mln zł.

Na inwestycje można uzyskać 50-proc. zaliczkę,

a minimalny koszt planowanych przedsięwzięć musi wynosić 20 tys. zł.

TYLKO ONLINE

Wnioski w ramach wszystkich naborów z PS WPR 2023-2027 Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przyjmuje wyłącznie drogą internetową. A to oznacza, że również ubiegający się o wsparcie na inwestycje w gospodarstwach rolnych w zakresie OZE i poprawy efektywności energetycznej mogą składać dokumenty tylko za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ARiMR.



KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Poszukiwany mafioso zatrzymany

Policjanci z Warszawy zatrzymali 43-letniego obywatela Turcji, który łączony jest z wieloma zabójstwami, porwaniami oraz zbrojnymi atakami na osoby w Stambule. Poszukiwany był czerwona notą Interpolu.

Mężczyzna został zatrzymany przed restauracją w samym centrum Warszawy. W akcji brali udział kontrterrości. - W momencie zatrzymania policjanci znaleźli przy nim broń palną z wprowadzonym nabojem do komory nabojowej oraz 26 sztuk

amunicji - przekazał mł. asp. Jakub Pacyniak ze śródmiejskiej policji.

43-latek usłyszał zarzuty za posiadanie broni palnej i amunicji bez wymaganego zezwolenia. Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i zastrzegł wobec podejrzanego trzymiesięczny areszt.

Na trop groźnego gangstera, który przyjechał do stolicy, wpadli policjanci z Zespołu Poszukiwań Celowych Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Stołecznej Policji. PAP

POLITYKA

Wniosek o delegizację partii



FOT. ADAM JANKOWSKI

Karol Nawrocki złożył wniosek do Trybunału Konstytucyjnego w sprawie delegizacji Komunistycznej Partii Polski. Jak przekazała KPRP, prezydent uzasadnił wniosek odwoływaniem się partii do totalitarnych metod i praktyk działania komunizmu oraz założeniem stosowania przemocy w celu zdobycia władzy.

SPOŁECZEŃSTWO

Młodzieżowe Słowo Roku

Poznaliśmy listę 15 słów i zwrotów, które znalazły się w finale plebiscytu na Młodzieżowe Słowo Roku 2025. O tytuł powalczą takie określenia, jak: „6, 7”, „klasa”, „szponcic/szpont”, „lowkey”, „skibidi”, „tuff”, „brainrot”, „bro”, „fr”, „freaky”, „GOAT”, „szacun”, „OKPA”, „slay”, „twin”. Wyróżnienia zostały wyłonione spośród najczęściej zgła-

szanych przez internautów propozycji spełniających wszystkie kryteria regulaminowe. Na młodzieżowe słowo roku można głosować do 30 listopada. Wyniki jubileuszowej, dziesiątej edycji plebiscytu PWN poznamy w grudniu.

W 2024 roku wygrało słowo „sigma” - określające osobę odnoszącą sukcesy, wierną wyznaczonym zasadom.

WARSZAWA

Odnosząc się do sprawy przebywającego na Węgrzech posła PiS Zbigniewa Ziobry, któremu prokuratura chce ogłosić 26 zarzutów, Waldemar Żurek podkreślił, że do tej pory nie odnotowano przypadku, by osoba, wobec której prokuratura sformułowała poważne zarzuty i wniosek o tymczasowy areszt, była przesłuchiwana za granicą. - To jest sytuacja, która nie miała miejsca i myślę, że nie będzie miała miejsca - podkreślił minister sprawiedliwości.

”

To nie osoba podejrzewana decyduje o tym, gdzie może być przesłuchiwana

Waldemar Żurek, minister sprawiedliwości i prokurator generalny

Prezydent kontra rząd. To polityczna wojna totalna

Dorota Kowalska
Warszawa

Tylko w listopadzie prezydent zawetował cztery ustawy, nie podpisał nominacji sędziowskich i oficerskich, a to pewnie nie koniec, bo obóz rządzący szykuje się na konfrontację totalną.

Wojna między prezydentem a rządem przybiera na sile i nic nie wskazuje na to, żeby mogło dojść do rychłego rozejmu.

W środę Karol Nawrocki odmówił nominacji 46 sędziów. - Nie będę także dawał awansów tym sędziom, którzy kwestionują porządek konstytucyjno-prawny Rzeczypospolitej. Tym sędziom, którzy słuchają złych podszeptów ministra sprawiedliwości pana Waldemara Żurka - zaznaczył Nawrocki w specjalnym oświadczeniu.

Prezydent powołał się przy tym na orzeczenie Trybunału Konstytucyjnego z 2012 roku, które rozstrzyga o tym, że prezydent RP nominuje sędziów oraz ma możliwość odmówić ich nominacji.

Jak można się było spodziewać, decyzji prezydenta Nawrockiego przyklasnęli politycy Prawa i Sprawiedliwości, a krytykowali ją przedstawiciele obozu władzy.

- Karol Nawrocki w „najlepszej” odsłonie. Najpierw uderzył w bezpieczeństwo naszej ojczyzny, teraz wypowiedział wojnę polskiemu wymiarowi



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Minister Waldemar Żurek jest na pierwszej linii frontu w walce z prezydentem Karolem Nawrockim

sprawiedliwości. Odmowa nominacji sędziów na wyższe stanowiska sędziów to przede wszystkim uderzenie w prawo do sądu Polek i Polaków - skomentował Krzysztof Śmiszek. Michał Wypij stwierdził, że „prezydent Nawrocki przekroczył granicę między odpowiedzialnością a przemocą instytucjonalną”. - Władza, która używa prerogatyw do zastraszania, podcina gałąź, na której siedzi: zaufanie obywateli - podkreślił polityk.

- Sędziów, którym Nawrocki odmówił podpisu, należy delegować na wyższe stanowiska.

Ma do tego prawo minister sprawiedliwości - to z kolei Roman Giertych.

Do sprawy odniósł się także rzecznik rządu Adam Szłapka. - Samo oświadczenie pana prezydenta świadczy o takiej próbie uzurpacji uprawnień. Sędziowie mają prawo do tego, i są na to orzeczenia zarówno polskich sądów, jak i sądów europejskich, żeby w formie orzeczenia kwestionować status innych sędziów - powiedział.

Szłapka fodał, że „to, co powiedział pan prezydent w swoim oświadczeniu, de facto jest próbą zakwestionowania

konstytucyjnych zasad niezawisłości sędziów i niezależności sądów”.

Wczoraj, na specjalnie zwołanej konferencji prasowej, minister sprawiedliwości Waldemar Żurek stwierdził, że „tego typu podejście do procesu nominacji jest łamaniem polskiej konstytucji”.

Jak poinformował, lista „odrzuconych” sędziów była poprzedzona jedynie jednoznacznym stwierdzeniem: „Odmawiam nominacji niższej wskazanym osobom”, bez jakiegokolwiek argumentacji.

Żurek ujawnił, że według jego wiedzy prezydent odmówił nominacji sędziom, którzy wcześniej podpisali dwa rodzaje listów: protest przeciwko tzw. wyborom kopertowym oraz apel o wykonanie wyroków Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej dotyczących Izby Dyscyplinarnej. - Mogę powiedzieć, że stosowanie takiego pomysłu, który miał kiedyś Król Słońce, który mówił: „Państwo to ja” w polskim systemie prawnym jest niedopuszczalne - ocenił Żurek.

Według ministra decyzja prezydenta jest nie tylko błędem politycznym, ale i prawnym. Konstytucjonaliści - jak zaznaczył - wskazują, że prezydent może odmówić nominacji jedynie w wyjątkowych przypadkach, np. gdy w trakcie procedury pojawiają się nowe okoliczności, jak postępowanie karno wobec kandydata.

„Sejm bez barier”. Szymon Hołownia po dwóch latach kończy pełnić urząd marszałka Sejmu

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Sejm opublikował raport „Sejm bez barier”, podsumowujący dwa lata sprawowania urzędu przez Szymona Hołownię. Zgodnie z umową koalicyjną czas na zmianę marszałka.

W podsumowaniu dwóch lat swojej pracy marszałek Hołownia wskazał, że symbolem początku nowej kadencji Sejmu

było „spontaniczne usunięcie przez obywatelki i obywateli policyjnych barierek sprzed gmachu Sejmu”. Jak podkreślił, wypracowane zostały nowe możliwości odwiedzania Sejmu, przywrócono też możliwość zapisu na indywidualną wycieczkę po gmachu przy Wiejskiej, z której skorzystało niemal 20 tysięcy osób. Jak podał, od początku kadencji Sejm odwiedziło ponad 8 tysięcy grup i ponad 313 tysięcy zwiedzających.

Marszałek Hołownia podkreślił też, że dotrzymał obietnicy zlikwidowania tzw. sejmowej zamrażarki. - Przez pierwsze dwa lata tej kadencji do pierwszego czytania na plenarnym posiedzeniu Sejmu skierowałem 38 projektów ustaw złożonych przez kluby opozycyjne. Do „zamrażarki” nie chowałem także inicjatyw prezydenckich. Dla porównania: w ciągu całej poprzedniej kadencji ugrupowania opozycyjne mogły zaprezentować swoje projekty w Izbie zaledwie

ośmiokrotnie - zauważył Hołownia.

Poinformował, że Sejm obradujący pod jego przewodnictwem uchwalił do końca października 2025 roku 337 ustaw. Dodał, że aż 7 procent ustaw uchwalonych przez obecny parlament nie weszło w życie na skutek decyzji prezydenta RP.

19 listopada Sejm wybierze marszałka. Zgodnie z umową koalicyjną ma nim zostać Włodzisław Czarzasty, współprzewodniczący Nowej Lewicy. PAP



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

UMIEMY KORZYSTAĆ Z UNIJNYCH FUNDUSZY

W rankingu pisma samorządu terytorialnego „Wspólnota”, dotyczącym pozyskiwania przez samorządy w latach 2004 - 2024 środków unijnych, województwo podlaskie nie ma sobie równych. Pod tym względem jest numerem 1. w kraju. Ale dobrze wypadły też inne nasze samorządy. Powody do radości mają nie tylko duże miasta i powiaty, ale też mniejsze gminy **str. 10**



FOT. W. WOJTKIEWICZ

LUDZIE

Manipulatorzy szukają w nas słabych stron. Im bardziej ktoś ma zaniżoną samoocenę, tym łatwiej go zmanipulować – mówi Sylwester Pilipczuk, licencjonowany trener budowania odporności psychicznej **str. 12**

Powiedziała „tak” na hospicyjnym łóżku. Tydzień później odeszła

Agnieszka Domanowska

ŚLUB W HOSPICIUM

W Hospicjum Proroka Eliasza w niewielkiej wsi Makówka (pow. hajnowski) czas płynie inaczej. Choć to miejsce kojarzy się ze smutkiem, w rzeczywistości smutno tu wcale nie jest. Korytarze wypełnia śmiech, dźwięki muzyki z warsztatów, rozmowy przy kawie. Pacjenci, którzy są w stanie, uczestniczą w spotkaniach, zajęciach, małych świętach codzienności. Tu życie toczy się inaczej – wolniej, ale wciąż intensywnie.

To miejsce, w którym można jednocześnie śmiać się i płakać, cieszyć się chwilą i przygotowywać na rozstanie. I to właśnie tu, pewnego lipcowego dnia, przybyła pani Tamara. Choroba nie dawała nadziei, ale każdego dnia jej pokój wypełniał się prawdziwym uczuciem – przyjeżdżał Sławek, jej partner od niemal dwudziestu lat.

Miłość, która czekała na swój czas

Pani trafiła do nas w pierwszej połowie lipca, a ślub odbył się pod koniec miesiąca – wspomina Anita Oksentowicz, odpowiedzialna w hospicjum za kontakty z mediami. – To był krótki pobyt, ale wystarczająco długi, byśmy zdążyli dobrze poznać tę parę. Pan odwiedzał ją codziennie. Widać było w ich spojrzeniach i gestach, jak bardzo byli ze sobą związani. To było prawdziwe, głębokie uczucie.

Tamara i Sławek znali się od wielu lat, byli razem, ale nigdy nie sformalizowali swojego związku. Żyli za granicą, z dala od tradycji, w codziennym biegu nie znajdując czasu na to, co wydawało się nieistotne. Dopiero w obliczu śmierci zrozumieli – chcą być razem naprawdę. Nie tylko w życiu, ale i po tamtej stronie.

– Chyba wyszło to w rozmowie z doktor Ewą – kontynuuje Anita. – Mówili, że chcieliby się pobrać, ale do tej pory nie było na to czasu. Naszemu personelowi niewiele trzeba było, by po-



FOT. KRZYSZTOF ŁUCZAK

Pan Sławek i pani Tamara byli bardzo wzruszeni całą uroczystością

móc spełnić to marzenie. To miał być ślub prawosławny, więc najpierw skontaktowaliśmy się z proboszczem, by sprawdzić, czy w ogóle jest to możliwe, bo w cerkwi obowiązują zapowiedzi i terminy. Ale jak tu mówimy: w hospicjum nie ma rzeczy niemożliwych.

Dwa dni cudu

Kiedy w czwartek zapadła decyzja, że ślub odbędzie się w niedzielę, w hospicjum ruszyła lawina dobra.

– Jeden telefon uruchomił wszystko – wspomina doktor Ewa Stankiewicz, wiceprezes Fundacji Proroka Eliasza. – Pani Ewelina, nasza koordynatorka wolontariuszy, zaczęła dzwonić: fryzjerki, kosmetyczki, kwiatarki... I nie było ani jednego „nie”. Każdy znalazł czas, każdy podał pomocną dłoń.

Maria, wolontariuszka od samego początku istnienia

hospicjum, pamięta tamten moment: – To było dla nas wielkie zaskoczenie, że tak szybko to się ma odbyć. Nie było czasu do stracenia, trzeba było od razu działać. To był pierwszy ślub w naszym hospicjum, więc my też to przeżyaliśmy. Chcieliśmy, żeby państwo młodzi odczuli, że maństwo młodego, to będzie to naturalny i piękny ślub.

Maria zajęła się przygotowaniem pary do sakramentu. Oboje przez lata mieszkali za granicą, nie praktykowali, nie przyjmowali sakramentów.

– To wymagało długich rozmów – wspomina Maria. – Zdążyliśmy w ostatniej chwili, bo pani Tamara zmarła niespełna tydzień po ślubie.

Organizacja potoczyła się błyskawicznie. Synowa Marii, która zajmuje się dekoracją wnętrz, akurat w tym czasie przygotowywała inną salę weselną.

– Poprosiłam ją, czy może wypożyczyć dekoracje, żeby udekorować naszą kaplicę – mówi Maria. – Przyjechali z gotowym wystrojem. Cudownie to wyglądało.

– Zespół As na początku odmówił. Mieli inne wesele – dodaje Anita. – Ale później oddzwonili: „Wesele mamy po południu, więc przyjedziemy, jakoś zepniemy to wszystko”. Przyjechali, zagrali, nawet tańce były. Nawet pierwszy taniec!

Fryzjerka, kosmetyczka, kwiatkarnia – wszyscy odpowiedzieli na prośbę o pomoc natychmiastowo.

– To było takie niesamowite – wspomina Anita. – Ktoś co chwilę na coś fajnego wpadał i wrzucaliśmy to do realizacji. Normalnie organizacja ślubów i wesel trwa dwa, trzy lata. A tutaj wszystko udało się w dwa dni.

Maria podsumowuje to prostymi słowami: – Ja wiem, że Pan

Bóg w tym nam pomógł. Gdybyśmy nawet wcześniej to wydarzenie planowali, to by tak pięknie nie wyszło.

Dzień, który zatrzymał czas

Niedziela, koniec lipca. Hospicyjna kaplica, białe kwiaty, korony weselne...

– Pani młoda leżała, ale była bardzo kontaktowa, świadoma i bardzo wzruszona – wspomina Anita. – Wybierała suknię, wybierała kolor kwiatów. Nawet na takie rzeczy był czas. Fryzjerka i kosmetyczka przyjechały, zrobiły jej fryzurę i makijaż. Pani nie mogła napatrzeć się na siebie, bo normalnie stroiła od makijażu. Nawet prosiła po ceremonii, żeby jej go nie zmywać, że ona w tym makijażu chce zostać jak najdłużej.

Goście weselni – rodzina państwa młodych – początkowo czuli respekt przed miejscem.

– Rozmawialiśmy między sobą, że może nie do końca czuli się pewnie, bo dla niektórych była to pierwsza wizyta w hospicjum – mówi doktor Ewa. – Być może dla nich kojarzyło się tylko ze smutkiem. Ale byliśmy wszyscy razem: my jako zespół, z rodziną, z gośćmi weselnymi. I myślę, że to dało im odwagę i poczucie bezpieczeństwa.

Najbardziej wzruszającym momentem było błogosławieństwo. Mama pana młodego pamiętała o tradycji – kiedy młodzi podchodzą do ołtarza, należy ich pobłogosławić.

– To był niezwykle poruszający moment – wspomina doktor Ewa. – Błogosławiła parę młodą z całego serca. Następnie błogosławieństwa udzielili świadkowie zarówno ze strony pani młodej, jak i pana młodego.

Wszyscy czekali na tradycyjny moment trzymania koron nad głowami młodych.

– Czekaliśmy i czekaliśmy – opowiada doktor Ewa. – A proboszcz te dwie przepięknie przygotowane korony, które leżały na stoliku w kaplicy, po prostu włożył na głowy państwa młodych. To był moment, kiedy wszyscy jakby zamarli. Moment wyczekiwany, ale też zaskakujący nas wszystkich, bo tego się nie spodziewaliśmy.

Po ceremonii nowożeńcy przeszli przez szpaler białych róż – pani młoda przejechała na łóżku.

– Odprowadziliśmy ich do sali weselnej. Tę salę w międzyczasie dziewczyny przepięknie udekorowały. Całe przyjęcie weselne było na sali chorej, ale została ona przemieniona w – można powiedzieć – salę bankietową, a nasza kuchnia stanęła na wysokości zadania – wspomina doktor Ewa.

Dar czasu

Dla pana młodego cała sytuacja była jak sen.

– Najbardziej mi zależało na tym, żeby poczuł się bezpiecznie – kontynuuje lekarka.

- Żeby w całej tej sytuacji mógł po prostu być, towarzyszyć przyszłej żonie. Nie skupiać się na detalach, na cateringu, na tym, co będzie na stole, jakie będą kwiaty. Żeby mógł po prostu być przy niej.

- Były takie momenty, że on nie dowierzał - wspomina Anita. - Patrzył na to wszystko i nie mógł uwierzyć. My latamy, chodzimy, a on stoi i patrzy: „To naprawdę się dzieje? To niesamowite!” On miał inne zadanie - być przy żonie.

- To była siła zespołu i pełne zaangażowanie - podsumowuje doktor Ewa. - Nawet nie do końca ustalaliśmy między sobą, kto co ma zrobić - wszystko poszło intuicyjnie, wielotorowo. Kuchnia, catering, telefony, zespoły... Każdy wiedział, jakie ma zadanie. Myślę, że właśnie to dało parze młodej największe poczucie bezpieczeństwa i opieki.



Do hospicjum na ślubną uroczystość przybyli weselni goście. Prawosławny ksiądz udzielił sakramentu w hospicyjnej kaplicy

Tydzień wieczności

Tamara zmarła kilka dni później.

- Pani Tamara mówiła o tym z taką otwartością - wspomina doktor Ewa. - Że chcą być razem, że chcą być razem też po tamtej stronie. Taki dowód na to, że miłość nie zna miejsca, nie zna granic, nie zna czasu. Że wszystko, czym żyjemy, w czym się poruszamy, jeżeli jest bez miłości, nie ma w sobie żadnej wartości. Ta miłość

sprawiła, że ci ludzie mogli podjąć taką decyzję, a myśmy mogli zdążyć.

Kiedy personel hospicjum wręczył Sławkowi album ze zdjęć ze ślubu - dar od fotografów - pan młody nie mógł go otworzyć.

- Mówił, że bardzo przeżył tę śmierć - wspomina Anita. - Powiedział: „Nie wiem, kiedy dam radę obejrzeć te zdjęcia. Czy za miesiąc, czy za pół roku, czy za dwa lata”.

- Pani Tamara odchodziła spokojnie, otoczona bliskimi - opowiada Maria. - Mąż był przy niej codziennie, córka też, zawsze ktoś czuwał. Nie była sama. My, wolontariusze, staraliśmy się towarzyszyć w ostatnich chwilach. Chcemy, żeby to ciepło trwało jak najdłużej, żeby czuli, że są kochani, że odchodzą spokojnie, że przechodzą na tamten świat i zobaczą promień słońca, a nie tylko ciemną noc.

Miejsce, gdzie nie ma rzeczy niemożliwych

- Chcieli wziąć ślub, więc zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy - mówi krótko doktor Paweł Grabowski, prezes Fundacji Hospicjum Proroka Eliasza. - To nie jest pierwszy ani ostatni taki moment w hospicjum. Różne uroczystości zdarzają się u nas częściej, niż można by się spodziewać. Chcemy pokazać, że tu też mogą odbywać się zwykłe, radosne wydarzenia. Kres życia

jest, to prawda, ale samo życie nadal płynie.

Do tego hospicjum pacjenci przychodzą nie tylko umierać.

- Nie wszyscy odchodzą, nie wszyscy umierają - podkreśla Maria z przekonaniem. - Przyjeżdżają na łóżkach, a wychodzą na własnych nogach. Jestem tego świadkiem od samego początku. Przeżyłam niejedną cud, widziałam je na własne oczy. Ludzie

przyjeżdżali w stanie beznadziejnym, a wychodzili na własnych nogach.

Historia ślubu Tamary i Sławka rozeszła się szerokim echem.

- Ich „tak” zabrzmiało mocniej niż czas i śmierć - podsumowuje doktor Ewa. - Bo prawdziwa miłość nie kończy się nigdy. Tam, gdzie jest miłość, czas przestaje mieć znaczenie. To było wyjątkowe, a nam udało się zdążyć.

REKLAMA

0011422592



**ZARABIAJ
NA BUDOWACH
ZA GRANICĄ**

**Nawet
15000 zł
miesięcznie
na rękę**

85 730 00 00

WIĘCEJ NA **danwoodpraca.pl**



PIENIĄDZE Z UNII EUROPEJSKIEJ PIĘKNIE ODMIENIŁY NASZ REGION

Województwo podlaskie pod względem pozyskania w ostatnim 20-leciu środków unijnych jest numerem 1. w Polsce. Efekty widać na każdym kroku

Martyna Jurkowska

Termomodernizacje naszych gminnych budynków, fotowoltaika, stacje uzdatniania wody, drogi, modernizacje wszystkiego, co już wcześniej posiadaliśmy, także inwestycje w kulturę. W zasadzie nie ma dziedzin, której nie poprawilibyśmy dzięki środkom z Unii Europejskiej – wskazuje Witold Lisowski, wójt gminy Puńsk. – Dzięki tym pieniądzom w niektórych przypadkach spełniamy marzenia ludzi, choć z drugiej strony są to podstawowe potrzeby każdego z nas, takie jak czysta woda czy czyste powietrze.

Puńsk to jedna z gmin, która znalazła się wysoko w rankingu pisma samorządu terytorialnego „Wspólnota”, dotyczącego pozyskiwania przez samorządy w latach 2004-2024 środków unijnych. To finansowe podsumowanie 20-lecia Polski w strukturach Unii Europejskiej.

W kategorii gmin wiejskich gmina Puńsk znalazła się na 2. miejscu w kraju. Dotacje unijne w przeliczeniu na jednego mieszkańca przekroczyły tam aż 18 tysięcy zł!

– Mamy dobrą ekipę i przede wszystkim dobrą radę gminy, która nie przeszkadzała, a pomagała w zatwierdzaniu budżetów, pomysłów i projektów – nie ukrywa wójt. I dodaje: – Nie bez znaczenia jest też nasze zaangażowanie i konsekwencja, bo jak wyrzucali nas drzwiami, to wracaliśmy oknem. Nie poddawaliśmy się po jednej nieudanej próbie pozyskania środków, ale dalej próbowaliśmy. Oczywiście trzeba było też ryzykować, bo wkład własny zawsze był potrzebny, a on wiąże się z kredytami, które kiedyś trzeba będzie spłacić. Ale mieliśmy i nadal mamy pęd do inwestycji. Trzeba wykorzystywać te szanse, bo kiedyś tych środków unijnych może po prostu już nie być.

Przed wszystkim sieć drogowa

Ale ranking wykorzystania środków unijnych jest wyjątkowy nie tylko dla tej małej gminy. Bardzo dobrze wypadło



Budowa Opery i Filharmonii Podlaskiej – Europejskiego Centrum Sztuki w Białymstoku kosztowała 227 mln zł

w nim całe nasze województwo, które w swojej kategorii jest numerem 1. w Polsce. Wydatki na każdego mieszkańca wyniosły 2 724 zł.

To znaczący sukces całego regionu. Zwłaszcza, że w ostatnich latach musiał mierzyć się z wyzwaniem zarówno gospodarczymi, jak i wynikającymi z położenia przy wschodniej granicy. Mimo to, nasze województwo skutecznie wykorzystuje środki europejskie, realizując przy tym naprawdę ambitne inwestycje.

– Najbardziej widocznym efektem tej polityki jest dynamiczny rozwój sieci drogowej na wszystkich poziomach administracyjnych – od dróg krajowych przez wojewódzkie aż po powiatowe i gminne. Wśród kluczowych przedsięwzięć znalazły się m.in. przebudowa drogi Łomża – Mężenin za około 300 mln zł, inwestycja na trasie Juskowy Gród – Zwodzieckie – Siemianówka za 253 mln zł oraz potężne zadanie drogowe Łapy – Roszki Wodźki – Wysokie Mazowieckie o wartości blisko pół miliarda złotych – komentują autorzy rankingu Paweł Swianiewicz oraz Julita Łukomska.

Także w kategorii dużych miast wojewódzkich możemy mieć powody do zadowolenia. W pierwszej dekadzie znalazł się Białystok z wydatkiem na każdego mieszkańca w wysokości 9 311 zł. Z tym wynikiem stolica naszego województwa uplasowała się na 7. miejscu w kraju. Dzięki pieniądzom

z UE w stolicy regionu powstały m.in. takie obiekty jak: spalarnia, węzeł Porosły, Trasa Niepodległości, Stadion Miejski czy Opera i Filharmonia Podlaska Europejskie Centrum Sztuki.

Środki unijne były i są potrzebne Polsce

Powody do dumy mogą mieć też Suwałki. W kategorii miast na prawach powiatu zajęły 6. pozycję z dotacjami w wysokości 7 813 zł na każdego mieszkańca. Za unijne pieniądze udało się wybudować m.in.: Miejskie Centrum Usług Publicznych, Kultury i Sportu, Aquapark z pływalnią, nowe obiekty Parku Naukowo – Technologicznego Polska – Wschód, czy zmodernizować Park Marii Konopnickiej.

– Zrobiliśmy w ciągu ostatnich dwudziestu lat dwukrotnie więcej, niż gdybyśmy mieli wykonać to sami – podkreśla Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk. – Jak analizuję i porównuję wartość projektów, ile nam do nich Unia dołożyła, to wychodzi, że moglibyśmy zrobić połowę z tego, co zrobiliśmy. Nie ulega wątpliwości, że jest to sukces tego miasta. 20 lat temu ziściły się marzenia Polaków, staliśmy się pełnoprawnymi obywatelami Unii Europejskiej. Przyszły do nas dobra w postaci środków finansowych. Dzisiaj jest powód do dumy dla wszystkich mieszkańców miasta, z tego powodu, że szybko opanowaliśmy materię pozyskiwania tych funduszy



Dzięki środkom unijnym zmodernizowano dworzec PKS w Wysokim Mazowieckiem (koszt inwestycji: 4,7 mln zł)

zewnętrznych. Teraz, gdy przyjeżdżają do nas przedstawiciele miast partnerskich z Europy Zachodniej, szczególnie z Niemiec i z Francji, i widzą, jak rozwija się nasze miasto, jak korzystamy z tych funduszy, to podziwiają nas, a nawet widzę, że patrzą z nutką zazdrości. Nie wyobrażam sobie, jak wyglądałby dzisiaj suwalski sport bez środków z UE i obiektów, które udało się wykonać. Nie wiem jak ten sport by funkcjonował, jak funkcjonowałyby kultura. I na pewno bez układu drogowego, komunikacyjnego byłibyśmy takim miastem powiatowym na północno-wschodnim krańcu Polski. Fajnie nam w tej Unii Europejskiej i niech tak będzie – dodaje Renkiewicz.

Także miejsce 6., tylko w kategorii miast powiatowych, wywalczyło Wysokie Mazowieckie. Tu dotacje UE na jednego mieszkańca wyniosły 5 970 zł.

– Nikt w Polsce nie powie, że środki unijne nie są Polsce potrzebne – mówi Jarosław Siekierko, burmistrz Wysokiego Mazowieckiego. I dodaje: – Zanim zostałem burmistrzem, prowadziłem firmę i wiem, że pierwszorzędną sprawą jest po-

zyskiwanie pieniędzy. Trzeba po prostu mieć podejście biznesowe i patrzeć na samorząd jak na wielką firmę, gdzie wszystko musi grać. Dzisiaj samorząd to jest działalność gospodarcza, a wójt czy burmistrz to menedżer. Jeśli ktoś będzie do tego podchodził jak do własnej firmy, będą sukcesy. A jeśli będzie tylko czekał na to, że ktoś coś da, nic nie osiągnie.

Co w Wysokim Mazowieckiem udało się zrobić dzięki funduszom unijnym? Wśród licznych inwestycji warto wymienić choćby modernizację dworca PKS, remont Miejskiego Ośrodka Kultury czy rozbudowę Miejskiego Przedszkola nr 1.

Samorządowcy nie zwalniają tempa

Dwa kolejne podlaskie samorządy uplasowały się w pierwszej dekadzie w swojej kategorii. To powiaty siemiatycki (3. miejsce) z dotacją na mieszkańca w wysokości 3 728 zł oraz sejneński (8. miejsce) z dotacją 2 124 zł.

– To wyjątkowe wyróżnienie jest nie tylko docenieniem pracy samorządu, ale przede

wszystkim sukcesem wszystkich mieszkańców powiatu siemiatyckiego. Jesteśmy małym powiatem na Podlasiu, ale pokazujemy, że nawet niewielki samorząd może bardzo skutecznie sięgać po środki zewnętrzne, realizować rozwojowe inwestycje i osiągać wyniki na poziomie największych jednostek w kraju – podkreśla starosta siemiatycki Mariusz Cieślak. – Chcemy, by nasz powiat był dobrym miejscem do życia, nauki, pracy i prowadzenia działalności. Dlatego dalej będziemy inwestować w infrastrukturę, zdrowie, edukację i przestrzeń wiejską. To dla nas nie tylko obowiązek, ale i priorytet – zapewnia starosta. I dodaje: – Nie traktujemy sukcesu w rankingu jako końca drogi – wręcz przeciwnie, to dopiero początek nowych wyzwań. Przed nami kolejne szanse, które niesie nowa perspektywa unijna. Chcemy je wykorzystywać mądrze i skutecznie, bo potrzeby mieszkańców nie maleją, a ambicji nam nie brakuje. Powiat siemiatycki to symboliczna europejska brama na wschodnich kresach Polski – miejsce, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, a fundusze unijne realnie zmieniają lokalną rzeczywistość.

W zarządzanym przez niego powiecie, z udziałem środków unijnych udało się zrealizować całkiem sporo. Warto wymienić chociażby kompleksowe termomodernizacje szkół, projekty scaleniowe czy wielomilionowe inwestycje w szpital powiatowy.

Wśród powiatowych liderów jest też sejneński samorząd. Od kilku lat w rankingu dotyczącym wykorzystania środków z funduszy Unii Europejskiej na inwestycje, zajmuje czołowe miejsca. I nic w tym dziwnego, bo powiat ma na swoim koncie mnóstwo inwestycji zrealizowanych z udziałem środków unijnych. To m.in. budowa sali gimnastycznej przy Zespole Szkół Ogólnokształcących, modernizacja energetyczna budynku Powiatowego Zarządu Dróg, czy liczne inwestycje związane z poprawą stanu dróg czy promocją powiatu.

I. MIEJSCE W KRAJU TO ZNACZĄCY SUKCES CAŁEGO REGIONU. ZWŁASZCZA, ŻE W OSTATNICH LATACH MUSIAŁ MIERZYĆ SIĘ Z WIELOMA WYZWANIAM

Referendum to efekt niezadowolenia części mieszkańców gminy z decyzji wójta Grzegorza Jakucia. Jeszcze w sierpniu złożyli zawiadomienie do Komisarza Wyborczego w Białymstoku, że chcą zadać – w referendum – mieszkańcom dwa pytania. Pierwsze dotyczy odwołania ze stanowiska wójta, drugie – odwołania całej rady przed upływem kadencji. Komitet Referendalny „Nadszedł czas”, na czele którego stoi Iwona Wójcik-Lis, szybko zebrał ponad 1000 podpisów (wymagane były 562 podpisy). W efekcie 30 września Komisarz Wyborczy ogłosił datę referendum na 16 listopada, a więc już na najbliższą niedzielę. Tego dnia lokale wyborcze czynne będą od godziny 7 do 21.

Woda przelała czarę goryczy

O co poszło? – Chcemy odwołania wójta i rady gminy przed upływem kadencji. Jest wiele przyczyn, dla których mieszkańcy zdobyli się na taki akt. Nazywają go nawet aktem desperacji, bo żadne inne argumenty nie docierają do naszych władz, ani tej uchwałodawczej [czyli rady], a tym bardziej wykonawczej [czyli wójta]. Sytuacja ta trwa niestety od wielu lat. Niestety tak się składa, że ciągle te istotne funkcje pełnią

osoby które lekceważą mieszkańców i ich potrzeby – mówi Iwona Wójcik-Lis z Komitetu Referendalnego „Nadszedł czas”.

Dodaje, że wcześniej dochodziło do sytuacji, że ważne informacje nie były publikowane na bieżąco w Biuletynie Informacji Publicznej. Inni wspominali zamieszanie związane z planami budowy pola golfowego pod Topilcem – wbrew woli mieszkańców. Ale czarę goryczy przelała kwestia opuszczenia przez gminę Wodociągów Podlaskich i skutki tej decyzji – efektem są 30-procentowe podwyżki cen za wodę.

Zwolennicy zmian w gminie mówią, że doszło do niej na własne życzenie władarzy. Gmina Turośń Kościelna – po wystąpieniu ze spółki Wodociągów Podlaskie – powołała referat wodociągów i kanalizacji. Na jego czele stanął Paweł Czajkowski, były prezes Wodociągów Podlaskich, który przestał pełnić tę funkcję po zmianie władzy w województwie.

To nie koniec. Już w trakcie przygotowań do referendum po gminie poszła fama, że na bazie budynku Okręgowej Izby Lekarskiej mógłby tu powstać ośrodek straży granicznej, w którym przebywaliby uchodźcy. Wójt

Grzegorz Jakuc doniesienia te dementował.

Wodociągi niezgody

Wójt Grzegorz Jakuc na naszych łamach tak odnosił się do inicjatywy referendalnej:

– Referendum to poważne narzędzie demokracji, ale patrząc po tym przykładzie coraz częściej bywa wykorzystywane jako polityczny teatr. Pytanie brzmi: co albo kto tak naprawdę stoi za tą inicjatywą? Niezgoda na konkretne decyzje? Brak zrozumienia dla trudnych, ale koniecznych zmian? A może po prostu urażone ambicje osób, które przegrały wybory i teraz

szukają drogi na skróty? Zamiast koncentrować się na konstruktywnej współpracy i rozwiązywaniu rzeczywistych problemów, inicjatorzy tej akcji wprowadzają niepotrzebne napięcia i destabilizację – mówił nam wójt Grzegorz Jakuc.

O wyjściu z Wodociągów Podlaskich miały zadecydować kwestie techniczne i finansowe. To m.in. pogarszający się stan infrastruktury przekazywanej w eksploatację spółce Wodociągi Podlaskie, przepisy o ochronie ludności i obronie cywilnej oraz fakt, że w spółce gmina nie mogła odzyskać podatku VAT od zrealizowanych inwestycji

wodno-kanalizacyjnych. O zatrudnieniu Pawła Czajkowskiego miały decydować kompetencje.

W odpowiedzi daje się słyszeć, że powołanie referatu oznacza koszty, które do tej pory rozkładały się na gminy współpracujące z tą spółką. Mieszkańcy mieli też zastrzeżenia do samej formy wychodzenia ze spółki.

– Czy radni, udzielając zgody na wyjście z wodociągów, zapytali, kto za to wszystko zapłaci? Tylko ci, którzy głosowali przeciwko, są czymkolwiek zainteresowani i pytają, ale nie mają wsparcia w pozostałych radnych. Zatem skoro mają mniejszość, to sami nie są w stanie podjąć uchwały większościowej – dodaje mieszkanka.

Wójt odpowiadał, że wypożyczając w marcu umowę na eksploatację gminnych sieci wodno-kanalizacyjnych działał w ramach swoich kompetencji. Natomiast w maju przedstawił radzie gminy projekt uchwały w sprawie wyrażenia zgody na wystąpienie ze spółki Wodociągów Podlaskie oraz zbycie udziału gminy w spółce.

Turośń Kościelna jest jedną z gmin Białostockiego Obszaru Funkcjonalnego. Na obszarze między Niewodnicą Kościelną a Topilcem oraz Surażem mieszka około 6,5 tysiąca osób. By wynik referendum był wiążący, do urn musi pójść nieco ponad 2 tysiące osób.

Turośń Kościelna na chwilę przed referendum

Punktualnie o północy – z piątku na sobotę – w gminie Turośń Kościelna zapadnie cisza wyborcza. W niedzielę, 16 listopada, mieszkańcy gminy pójdą do urn, by w lokalnym referendum wystawić ocenę swojemu wójtowi i radzie gminy

Andrzej Kłopotowski

AUTOREKLAMA

0011424652

Kurier Poranny

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

do kupienia
także
w sieci

Netto 

– Im bardziej ktoś ma zaniżoną samoocenę, tym łatwiej go zmanipulować. Im bardziej ktoś nie zdaje sobie sprawy ze swoich potrzeb, tym łatwiej go zmanipulować. Im bardziej ktoś się emocjonuje, tym łatwiej go zmanipulować – wskazuje Sylwester Pilipczuk, trener budowania odporności psychicznej, pełnomocnik rektora ds. promocji Akademii WANS w Białymstoku

Urszula Śleszyńska

PILIPCZUK: MANIPULATORZY SZUKAJĄ W NAS SŁABYCH STRON

Manipulacja we współczesnym świecie jest wszechobecna.

Manipulacja jest, paradoksalnie, czymś naturalnym. Jest tak stara jak świat. Manipulacja to nic innego, jak wywieranie wpływu. Jeżeli nie jesteśmy w stanie poradzić sobie poprzez zwykłą rozmowę, szukamy innej strategii, która będzie skuteczna. Wywieranie wpływu jest niezbędne do tego, żeby osiągać swoje cele. Problem pojawia się wtedy, kiedy swoje cele realizujemy kosztem innych. I tu przechodzimy do definicji manipulacji.

Zatem czym jest manipulacja?

To ukryte wywieranie wpływu na jednostkę bądź grupę. W ramach tego procesu nie ma sytuacji „win-win”, bo tylko jedna strona wygrywa, czyli osiąga swoje cele.

Czym się różni perswazja od manipulacji?

Mechanizmy wywierania wpływu są takie same dla skutecznej perswazji, jak i dla manipulacji. Różnicą jest intencja. Osoba manipulująca ma intencję, by na przykład kogoś oszukać dla swoich własnych korzyści, a w perswazji tego nie mamy. Wyobraźmy sobie, że celem jest wsparcie jakiejś fundacji, w której wszystko jest transparentnie wyjaśnione i nie ma ukrytych celów. Perswazja jest sytuacją, w której każdy jest wygrany - fundacja, która zbiera pieniądze i ci, którzy te pieniądze przekazują, bo przecież działają dla dobra ludzkości. W manipulacji nie byłoby sytuacji „win-win”.

Trudno oprzeć się wrażeniu, że wraz z rozwojem internetu,

a szczególnie social mediów, manipulacja stała się łatwiejsza.

Tak, dzieje się to za sprawą algorytmów, które powielają pewne zachowania. Wiemy, że jak coś jest powtórzone wielokrotnie, to nawet półprawda dla wielu osób może stać się prawdą. I to też może być forma manipulacji. W ramach działania social mediów powstało wiele nowych technik manipulacyjnych.

A trzeba pamiętać, że jest wiele osób czy grup, które są bardziej podatne na manipulację. Elementem kluczowym jest brak świadomości, że jest to manipulacja.

Zobaczmy chociażby jak działa Tik Tok. Może służyć jako skuteczne narzędzie do manipulacji przy założeniu, że pewna grupa docelowa nie jest świadoma mechanizmów wpływu, które ktoś stosuje.

Ta grupa celowa, w przypadku internetu czy też konkretnie TikToka, to najczęściej dzieci i młodzież. Ale na manipulację podatni są również seniorzy.

Rzeczywiście, młodzież czy dzieci, które korzystają z TikToka, scrollują telefon i rodzicom się wydaje, że to jest niegroźne, bo przecież nie skupiają swojej uwagi na czymś na dłużej. Natomiast badania pokazują, że właśnie nawet tego typu scrollowanie też zostawia ślad w naszych mózgach. Jedną z kluczowych emocji, która jest wykorzystywana w manipulacji, również w internecie, jest emocja strachu. Jest to bardzo istotne, żeby być świadomym, jak działa strach.

A jak działa?



Najbardziej podatne na manipulację są osoby, które mają zaniżoną samoocenę

Już na samym początku tzw. rolki musi być „hook” (początkowy fragment materiału wideo, który zatrzymuje widza i sprawia, że przestaje on scrollować telefon - przyp. red.). Pierwsze sekundy są kluczowe do tego, żeby zwrócić uwagę i żeby ktoś zatrzymał się na danym materiale. Często wykorzystywanym motywem, kluczem, jest strach. Amerykański neurobiolog Joseph E. LeDoux odkrył, jak lęk wpływa na interpretację bodźców ze środowiska i podejmowanie decyzji. Warto sobie uświadomić, że my - jako ludzie - sześć razy szybciej czujemy niż rozumiemy. Patrząc na tego typu rolę algorytm naszej percepcji jest następujący: najpierw emocja, potem działanie, a dopiero na końcu namysł.

W psychologii ten ostatni etap nazywamy to postświadomą racjonalizacją. Czyli Kar-tezusz się mylił - nie powinniśmy mówić „cogito ergo sum” („myślę, więc jestem”), tylko „sentio ergo sum” („czuję, więc jestem”). I to jest bardzo istotne, bo właśnie emocje niezwykle „wspierają” proces manipulacji.

Co możemy zrobić, żeby się bronić przed manipulacją?

Trenować inteligencję emocjonalną. To bardzo istotne, żeby być inteligentnym emocjonalnie. Bo dzięki temu będziemy wiedzieć, że to spięcie w żołądku, które czuję, może być strachem. Emocje są bardzo logiczne, bo podpowiadają, co mamy robić. Jeżeli będę słuchać siebie i swoich emocji, to jestem w stanie się

obronić. Często w sytuacjach manipulacyjnych pierwszą emocją, która naturalnie powinna się pojawić, będzie lęk. To jest coś, co nas ostrzega przed niebezpieczeństwem. Osoby, które są świadome swoich emocji, będą wiedziały, że ten lęk oznacza: „uwaga, ktoś próbuje wywrzeć na mnie presję”. W psychologii jest tak, że jeżeli pojawia się opór, to naturalnie czujemy, że coś jest nie tak. Ale osoby, które są mistrzami manipulacji, potrafią tak nadmuchać balon emocjonalny w krótkim czasie, że możemy nie poczuć tego oporu. Manipulatorzy są w stanie w bardzo krótkim czasie wrzucić granat do naszej neurocepcji, żebyśmy na poziomie nieświadomym zaczęli tracić grunt. Oczywiście to jest taka metafora, ale chodzi o to, żeby odciąć nas od kory przedczołowej i żeby ciało migdałowate było tak pobudzone, by strach odciął nas od krytycznego myślenia. Czyli, podsumowując dwoma zdaniami, bo jednym się nie da (śmiech): po pierwsze, trenujemy inteligencję emocjonalną, bo wtedy będziemy mogli rozpoznać, czy to jest lęk, czy to jest na przykład strach. A jak już rozpoznamy, to powinniśmy wiedzieć, jak stosować zasadę „think twice”.

Co to oznacza?

Trzeba pamiętać, żeby to, co czujemy, zawsze przeskanować przez korę przedczołową. Kora przedczołowa odpowiada z świadomie podejmowane decyzje. Natomiast ciało migdałowate to jedna ze struktur mózgowych, która reaguje, kiedy jesteśmy przestraszeni. I w dodatku reaguje sześć razy szybciej niż nasza

świadomość, która przychodzi dopiero później. Osoba, która chce bronić się przed manipulacją, będzie wiedziała: „Aha, emocja, balonik zaczyna rosnąć”. Zasada „think twice” mówi: „Ok, emocje są, natomiast ja mówię stop, bo potrzebuję czasu”. I tu możemy wrócić do seniorów.

I sytuacji, w której ktoś oferuje im zakup czegoś, na przykład wyjątkowych garnków.

Dokładnie. Wtedy należy powiedzieć: „Potrzebuję w tej chwili wyjść, zadzwonić, skontaktować się z rodziną czy też przyjacielem”. Taka przerwa spowoduje, że emocje się wyregulują. Umiejętność regulacji emocji jest kluczem w kontekście obrony przed manipulacją. W skrajnych emocjach jest nam trudniej myśleć trzeźwo. I tu nie chodzi tylko o strach, ale też o euforię. Radość jako emocja mówi nam: „Róbmy tego więcej!”. I kiedy jestem na prezentacji, gdzie ktoś sprzedaje garnki po zawyżonych cenach, które kupuje za 40 złote, a sprzedaje za 4000 zł, to mówimy tu o sytuacjach manipulacyjnych wykorzystywanych do nieuczciwych praktyk.

Czyli kluczem, żeby nie dać się tego typu manipulacji, jest świadomość?

Świadomość, że to emocje napędzają tę sprzedaż i manipulację. Jeżeli czujemy silną radość, to ta radość nam mówi: „Kupuj tego więcej!”, a wtedy przekraczamy pewien próg racjonalności. Więc nie tylko strach daje manipulującym przewagę, ale też radość, a czasami - paradoksalnie - może to być też wdzięczność.

Ktoś mi da małą rzecz, a ja chcę się odwdziżyć, często dając jeszcze więcej. Tu znowu liczy się inteligencja emocjonalna, świadomość mechanizmu wpływu. To są te elementy, od których trzeba zacząć, jeżeli chcemy na prawdę skutecznie bronić się przed manipulacją.

A czy osoby, które sprzedają takie drogie garnki, gdzie się uczą technik manipulacji?

To trzeba by było zapytać tych ludzi. Natomiast jako ciekawostkę powiem, że nawet książka Roberta Cialdiniego „Wywieranie Wpływu Na Ludzi - Teoria i Praktyka” miała - zgodnie z zamysłem autora - uczyć obrony przed manipulacją, a jest podstawowym podręcznikiem manipulacji. Trzeba pamiętać, że sama manipulacja jest bardzo szeroką dziedziną i jest wiele precyzyjnych szkoleń z tego zakresu. Kiedyś bardzo popularne było NLP. To są bardzo skuteczne narzędzia wyjęte z psychologii czy psychoterapii, które działają, ale są jak nóż. Można posmarować nim chleb, a z drugiej strony - zrobić komuś krzywdę.

Gdzie najczęściej możemy spotkać się z manipulacją?

Na pewno w marketingu. Często zanim zrobimy zakupy w jakimś sklepie on-line, porównujemy opinie klientów. A skąd wiemy, że te opinie są prawdziwe, a nie manipulowane? Tymczasem badania naukowe pokazują, że my, jako ludzie, szczególnie Polacy, lubimy dopytać innych, co sądzą na dany temat. Często też opinia innych paradoksalnie wpływa na nasze poczucie wartości, czyli uzależniamy się od tego, co mówią inni. Analizując opinie innych osób później sugerujemy się tym, co powiedzieli, a wcale to nie musi być prawda. Może być to więc wykorzystywane w marketingu i w sprzedaży. W sprzedaży chodzi przecież o to, żeby maksymalizować wyniki, minimalizować koszty. Ale z manipulacją możemy też spotykać się w wielu innych dziedzinach życia, nie tylko w handlu.

No chyba przede wszystkim w polityce?

Bingo! Polityka to miejsce, gdzie umiejętność wywierania wpływu jest niezbędna. Ale idąc dalej, z manipulacją spotkamy się też w naszych codziennych relacjach. Ważne, by umieć odróżnić, kiedy mamy do czynienia z perswazją, a kiedy z manipulacją.

W związkach często przydaje się pójsie na kompromis, ale czasem też asertywność.

Asertywność stała się słowem dość wyświechtanym i często niezrozumianym. A jest to pożądana kompetencja! Asertyw-

ność to umiejętność mówienia „nie”, ale też szanowania drugiej strony. Asertywność w przypadku obrony przed manipulacją - szczególnie w relacjach - jest kluczem.

Przeciwnością asertywności jest uległość. Czy osoby uległe są bardziej podatne na manipulację?

Tak, osobami uległymi jest znacznie łatwiej manipulować. A skąd się może brać uległość? Czy może pojawiać się na przykład z braku świadomości swoich cech, swojego temperamentu i osobowości? Wyobraźmy sobie osobę, która jest na przykład flegmatykiem. I jest to osoba, która bardzo lubi pomagać. Osoba manipulująca od razu to wykorzysta. Osoby manipulujące są bowiem wytrawnymi mistrzami empatii poznawczej, potrafią zrozumieć stan drugiej osoby, bez konieczności odczuwania tych samych emocji. Taka osoba wie, że robi krzywdę, ale nie ma z tego powodu wyrzutów sumienia. I właśnie w takich sytuacjach przydaje się wspomniana wcześniej asertywność. Ona jest po to, żeby powiedzieć „stop”. Wracając do pytania - kto jest bardziej podatny na manipulację? Osoby, które nie są świadome swojej osobowości, swojego temperamentu. Najbardziej podatne na manipulację są osoby, które mają zaniżoną samoocenę. I w takim wypadku osoba manipulująca może zastosować np. bombardowanie miłością. Celowo będzie próbowała się wkupić w łaski na przykład prawiąc komplementy. Często jest to stosowane właśnie w social mediach. I tutaj, żeby się bronić skutecznie, warto zadbać o swoją samoocenę. Trzeba pamiętać, że na naszą samoocenę składa się nasze poczucie wartości i nasza sprawczość.

Często boimy się odrzucenia i tego, że ktoś od nas odejdzie i nas zostawi. Wtedy też łatwiej ulegamy manipulacji.

Zdecydowanie. A manipulato-ry w relacjach wykorzystują takie techniki jak np. „gaslighting”, czyli na początku wkupują się w nasze łaski, a później poprzez pewne działania i to, co mówią, obniżają naszą samoocenę i poczucie wartości. Na kolejnym etapie zaś odcinają nas od znajomych, bo grupa wsparcia mogłaby nam pomóc przeciwstawić się manipulacji.

Kim są ci manipulatorzy, że są tak skuteczni?

W tej kwestii mamy dużo badań naukowych, z których wynika, że pewne trzy cechy występują u manipulatorów częściej. Po pierwsze, osoba skutecznie manipulująca na początku musi być intrygująca. Dla-

czego intrygująca? Bo musi przyciągnąć uwagę. Jeżeli tego nie robi, to nie zaintryguje, nie zainteresuje, a w efekcie nie zmanipuluje. Po drugie, manipulatorzy są pewni siebie. Gdyby nie byli pewni siebie, nasz umysł od razu by się bronił, wiedział, że coś jest nie w porządku. Natomiast ta pewność siebie manipulatorów wpływa na nasze przekonanie, że tej osobie warto zaufać. To działa jak efekt aureoli, czyli jak on jest pewny siebie, to znaczy, że jest uczciwy. Ostatnia, trzecia cecha manipulatorów, to empatia. Manipulatorzy są empatyczni, ale poznawczo, czyli patrząc na nas od razu wiedzą, gdzie nas boli, na której strunie mają zagrać, żeby nas zmanipulować. Warto dodać, że empatia ma dwa komponenty, emocjonalny i poznawczy - osoby manipulujące wykorzystują ten drugi.

A czy małe dzieci mogą manipulować?

To trudne pytanie. Jeżeli założymy, że w manipulacji mamy świadomą intencję, to trudno stwierdzić, że działania dzieci to manipulacja. Biorąc pod uwagę badania neurobiologiczne, dopiero kiedy mamy 25 lat, możemy podjąć pierwszą świadomą decyzję, ponieważ dopiero wtedy ta nasza kora przedczołowa jest gotowa. Więc raczej bym powiedział, że dzieci są mistrzami perswazji (śmiech).

Podsumujmy więc, o czym należy pamiętać, żeby się tej manipulacji nie dać.

Po pierwsze ważny jest trening inteligencji emocjonalnej. Przypomnę, że sześć razy szybciej czujemy niż rozumiemy. Jeżeli więc chcemy zatrzymać ten mechanizm, nauczyć się słuchać siebie. Wiem, że brzmi to banalnie, ale z punktu widzenia psychologii jest to klucz do niepoddawania się manipulacji. Trzeba pamiętać, że emocje to echo potrzeb. Jeżeli więc potrafisz słuchać swoich potrzeb i swoich emocji, to nie kupię czegoś, czego nie potrzebuję. A osoby, które dają się zmanipulować, zazwyczaj nie znają swoich potrzeb. Bo znając swoje potrzeby, jesteśmy w stanie odczytywać swoje emocje. Trzeba też wiedzieć, że łatwiej jest manipulować ludźmi, którzy są zmęczeni lub w kryzysie psychologicznym. Aby nie dać się zmanipulować, warto też ćwiczyć asertywność, ale w praktyce. Asertywność bowiem nie kończy się na słowach. Asertywnością nie jest to, że ktoś powie „nie”. Prawdziwa asertywność polega na tym, że ja w swojej postawie psychologicznej - mówiąc, że czegoś nie chcę - całym swoim jestwem pokazuję, że tak jest,

że jestem silny i świadomy. Kluczem jest też odraczanie decyzji, czyli zasada „think twice”. Czasem naprawdę warto przespać się z jakąś decyzją, zamiast podejmować ją ad hoc.

Im bardziej ktoś się emocjonuje, tym łatwiej go zmanipulować. Im bardziej ktoś nie zdaje sobie sprawy ze swoich potrzeb, tym łatwiej go zmanipulować. Im bardziej ktoś ma zaniżoną samoocenę, tym łatwiej go zmanipulować. Te wszystkie obszary, o których teraz mówimy, to jest coś, co jesteśmy w stanie uzupełnić w ramach procesu kształcenia. Trzeba pamiętać, że osoby, które manipulują, szukają w nas słabych stron. To jest klucz i tak naprawdę nie da się nas zmanipulować, kiedy nie okazujemy wszystkim naszych słabych stron. Pamiętajmy, żeby wrażliwymi treściami dzielić się tylko z tymi osobami, którym naprawdę ufamy. Osoby, które manipulują, często celowo budują taką sztuczną intymność i wyciągają od nas informacje tylko po to, żeby potem je wykorzystywać przeciwko nam. Więc chrońcie państwo swoje wrażliwe treści. Jeżeli trzeba - idźcie do psychoterapeuty czy do psychologa i tam dzielcie się tymi treściami. W ramach tego typu wsparcia zyskamy dużo większą świadomość, dzięki czemu będzie mniejsze ryzyko, że będziemy podatni na manipulatorów, którzy będą sztucznie pompywać nasze ego czy też sztucznie uzupełniać nasze braki.

CV



Sylwester Mariusz Pilipczuk – prezes firmy coachingowo-szkoleniowej Pro-metheus, licencjonowany trener budowania odporności psychicznej, certyfikowany coach, trener FRIS®, certyfikowany neuro coach, mediator, mentor, wykładowca akademicki.

Absolwent Wydziału Ekonomii i Zarządzania oraz Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku. Ukończył studia doktoranckie w zakresie nauk ekonomicznych na Uniwersytecie w Białymstoku, praktyk marketingu. Pełni rolę pełnomocnika rektora ds. promocji Akademii WANS w Białymstoku. Prezes Fundacji im. prof. Tadeusza Kasprzaka.

Wojciech Koronkiewicz



Jestem jedynym facetem

Wydalem książkę i bardzo by mi zależało, aby zrobiło się o niej głośno. Aby w każdej księgarni pytano tylko o nią. Aby w każdej kawiarni toczyły się na jej temat żaarte dyskusje. Aby w telewizji powtarzano jej tytuł równie często jak nazwisko premiera. Jak to zrobić? Do kogo się z tym zwrócić?

Mógłbym wysłać książkę do Ojca Dyrektora. Ale jak na antenie swego radia rzuci kławę? Będzie nie- dobrze. Najgorzej jednak będzie, gdy nie powie ani słowa. Gdy się okaże, że moja książka nikogo nie obchodzi.

No bo kogo może obchodzić jakaś książka? Co to jest za temat w ogóle? Kto jeszcze czyta książki? Kto jeszcze czyta prasę? Są przecież filmiki, są podcasty. Naciskasz klawisz i już masz: audycja na dowolny temat, specjaliści na każde żądanie. Raz dwa, szybko i sprawnie. Nie ma czasu na przydługie wstępy. Nie ma czasu na opisy przyrody. Powóz zajechał, minister odjechał. Raz dwa, raz dwa. Prezydent wetuje, marszałek prostuje. Raz dwa, raz dwa. Następne info. Następne. Następne. Co było świeże rano, wieczorem myszką traci. Raz dwa, raz dwa. Książka? Dajcież spokój! Kto ma na to czas?!

Pewnego dnia będąc w czytelnicy naszej Książnicy Podlaskiej - tak, należę do pterodaktyli i nadal czytam książki - ujrzałem panią Hanię. Pani Hania wyjęła z torby 15 książek! Piętnaście! Zapisz fonetycznie, gdyż może ktoś uznać, że to pomyłka. Pani Hania przeczytała je wszystkie! W ciągu trzech tygodni. 21 dni - 15 książek. Po trzech tygodniach przychodzi i bierze następnych 15. I tak co trzy tygodnie. Pani Hania doskonale wie, co chce przeczytać. Sama wybiera tytuły. Kiedy ją spotkałem, akurat oddawała kryminały i powieść obyczajową.

- Sześć książek było do niczego - powiedziała pani Hania.

- Które? - zainteresowała się zaraz panie bibliotekarki.

No właśnie, które?! Pani Hania jest obecnie jedną z ostatnich osób, która ma cokolwiek do powiedzenia w temacie książek! Jakże to? A literaturoznawcy? No właśnie. Spróbujcie poprawnie wymówić to słowo. Literaturoznawca. Wszystko na ten temat. Pokrywali się gdzieś po branżowych pismach. Publikują swoje elaboraty, których nikt inny nie czyta. Zaś w bibliotece na widok pani Hani wszyscy kłaniają się w pasy. Pani Hania to jest ktoś!

Ale zasięg ma tylko lokalny. Ograniczony do jednej biblioteki i korzystających z niej lunatyków. Przepraszam, czytelników oczywiście. Ja zaś chciałbym wypłynąć na szeroki przestwór oceanu! Dożyć kiedyś tej pociechy, by moje książki trafiły do Sheffield. Ry- muje się? Słabo.

Jeden z przyjaciół powiedział mi ostatnio w saunie, że jesteśmy więźniami internetu. Opowiadałem Wam, że mamy we wsi saunę? I że spotykamy się tam dwa razy w tygodniu? Latem jest jeszcze jasno i woda w rzece ciepła. Ale teraz, w listopadzie, siedzimy po ciemku. Do rzeki wskakujemy tylko na moment. Potem siedzimy i gadamy. O czym? Jak zwykle - o kobietach, ale mało. O autach, już trochę więcej. O piłce nożnej. O piłce gadamy godzinami. O książkach prawie wcale. O książkach można pogadać z panią Hanią. Jeśli ma się to szczęście, by ją spotkać.

PS. W miasteczku, w którym robię zakupy, jest dyskusyjny klub książki. Spotkania odbywają się tam raz na miesiąc. Jestem tam jedynym facetem.

FOLK SZUKA LUDZI W RUINACH I BŁOCIE

Folk jest pierwszym w województwie podlaskim psem ratowniczym. Za wspólnym sukcesem czworonoga i jego przewodnika Michała stoją setki godzin ćwiczeń, wyjazdów i nieustanna praca nad zaufaniem, bo w tej relacji człowiek i pies muszą rozumieć się bez słów

Magda Ciasnowska

Michał Buła i labrador retriever Folk już od ponad trzech lat stanowią zgrany duet. Pies na Podlasiu trafił aż z Nowego Sącza i od samego początku był szkolony do poszukiwań ratowniczych. Po setkach godzin treningów, ćwiczeń i symulacji akcji w listopadzie br. czworonożny drużyna z OSP Ryboły przystąpił do państwowego egzaminu terenowego klasy I. Zdał go bez problemów. Tym samym Folk zyskał uprawnienia do udziału w rzeczywistych działaniach ratowniczych, a województwo podlaskie – pierwszego psa ratownika.

Kynologiczna pasja Michała zaczęła się około siedem lat temu, kiedy w jego domu pojawił się beagle Dizel.

– Uważam, że szkolenie z posłuszeństwa to podstawa, kiedy ma się psa. Dlatego wtedy zacząłem z nim właśnie od takiego kursu. Później spróbaliśmy nosworkingu. Okazało się, że na ratownika się niestety nie nadaje. Ta rasa za bardzo kocha ganieć za zwierzęciem. Dizel pięknie szedł tropem człowieka, jednak kiedy tylko przeciął go trop jakiegoś zwierzęcia, skupiał się wyłącznie na nim – wspomina Buła.

Zainteresowanie Michała tym tematem stale rośnie.

– Dizel był moim nauczycielem. Cały czas rzucał mi kłody pod nogi, co mnie właściwie rozwijało, bo musiałem szukać rozwiązań, kombinować, jak go przekonać do współpracy – wspomina.

Podlasiak szybko trafił na Pawła Zielińskiego – krajowego specjalistę ds. szkolenia psów z PSP, który obecnie prowadzi Specjalistyczną Grupę Poszukiwawczo-Ratowniczą w Warszawie. To on wciągnął go w ten świat i to on wskazał mu hodowlę z Nowego Sącza, która od lat 90. XX wieku specjalizuje się w psach przeznaczonych do ratownictwa. I tak przed trzema laty na Podlasiu pojawił się mały Folk.

Jak zdradza właściciel czworonoga, decyzję, który szczeniak do niego trafi, w rzeczywistości podjął hodowca.

– Dobry hodowca wybierze psa najlepiej dopasowanego do charakteru jego przyszłego przewodnika. Dlatego ja na Folkę czekałem ponad dwa lata. W międzyczasie wiele razy jeździłem do hodowli, żeby mogli mnie lepiej poznać i żeby potrenować z psami – opowiada Michał.

Cały miot Folkę, podobnie jak teraz on, trafił do pracy.

– Część psów zasiliła ratownictwo, a jeden skończył w służbie celno-skarbowej. To pokazuje, jak dobrze te szczeniaki są przygotowywane i jak dobre mają predyspozycje – podkreśla Michał.

Jednak nie każdy pies, mimo predyspozycji wynikających z danej rasy, sprosta takim wyzwaniom. Czworonogi – podob-



Michał i Folk mają już za sobą ponad trzy lata intensywnych treningów. Dziś pies ma na swoim koncie setki znalezionych pozorantów, chowających się po krzakach, w ruinach i błocie

nie jak ludzie – mają bowiem swoje indywidualne cechy i temperamenty.

W rozporządzeniu Państwowej Straży Pożarnej znajduje się lista szesnastu ras predysponowanych do ratownictwa. Ale w praktyce w tej „branży” zdarzają się też psy nierasowe – kundelki, które radzą sobie doskonale.

– Rasa to jedno, ale ogromne znaczenie mają też cechy indywidualne. Znam przypadek suczki, którą ktoś podrzucił moim znajomym. Trafiła do nich przypadkiem, a dziś ma już kilka certyfikatów ratowniczych. To pokazuje, że nie ma jednej reguły, jaki pies nadaje się do ratownictwa. Są nawet labradory, które zupełnie się nie sprawdzają, bo są typowymi kanapowcami, i są takie, które mają niesamowitą chęć do pracy – mówi Michał.

Folk znalazł już setki pozorantów

Michał i Folk mają już za sobą ponad trzy lata intensywnych treningów. Dziś pies ma na swoim koncie setki odnalezionych pozorantów, chowających się po krzakach, w ruinach i błocie.

Jednak początkowe miesiące jego życia wyglądały dość zwyczajnie – był szczeniakiem, który spędzał czas jak typowy pies domowy. Ale były oczywiście ćwiczenia posłuszeństwa, była socjalizacja z ludźmi, ale też i budowanie chęci podążania za człowiekiem.

– Najpierw taki pies pracuje tylko z przewodnikiem. Dopiero później wprowadza się pozorantów. Na tym etapie ważne jest oswojenie psa z różnymi sytuacjami, na przykład z głośnymi dźwiękami, tak, by niczego się nie bał. Ten początkowy okres trwa mniej więcej do szóstego miesiąca życia. Dopiero wtedy zaczynamy uczyć psa, że podążanie za zapachem człowieka to coś bardzo korzystnego – tłumaczy Michał.

Na początku robi się tzw. „ścieżki szczęścia” – pies wchodzi na ślad człowieka, odnajduje go i dostaje nagrodę – jedzenie albo zabawkę. Z czasem pojawiają się utrudnienia – większe odległości, przeszkody terenowe, a pies nabiera samodzielności i odwagi.

– Uczymy też go liczyć tych pozorantów. Na jednym z ćwiczeń kilka osób odchodzi w różne strony, a przewodnik zostaje z psem. Kiedy pies zostaje odpięty, sam musi zdecydować, co zrobić. Idzie po kolei w stronę każdego z pozorantów, odnajduje ich i od każdego dostaje nagrodę. W ten sposób uczy się, że samodzielne działanie przynosi korzyści. A do tego budujemy w nim przekonanie, że człowiek jest najważniejszy – że to on jest źródłem wszystkiego, co dobre – opowiada przewodnik.

Ważne jest, by pies miał jak najwięcej pozytywnych skoja-



Folk nie tropi śladu na ziemi, tylko wyszukuje w powietrzu molekuły zapachowe człowieka, które są unoszone przez wiatr

rzeń z ludźmi i nie doświadczył niczego przykrego.

– Folk uwielbia każdego, więc na spacerach chciał kiedyś do wszystkich podbiegać. I czasem musiałem prosić, żeby go nie zaczepiać. Bo niestety nie każdy wie, jak do psa podejść. Wystarczy, że dziecko złapie go za ogon czy uszczypnie, i pies może nabrać negatywnych skojarzeń. Dlatego ta kontrolowana socjalizacja jest kluczowa – wskazuje Michał.

Około szóstego miesiąca życia psa rusza praca nad budowaniem świadomości jego ciała. Pies uczy się poruszania się po różnych powierzchniach – wchodzenia na drabiny czy utrzymywania równowagi.

Pies i jego przewodnik ćwiczą wspólnie tysiące różnych wariantów – szukają pozorantów stojących, siedzących, ukrytych pod ziemią, na drzewie czy w zamkniętych pomieszczeniach. To ludzie młodszy i starszy – o różnym wyglądzie, zapachu i zachowaniu. Treningi odbywają się w dzień i w nocy, w upale i w mrozie, w deszczu i śniegu, na wodzie, na łąkach, w lasach, w piachu, na bagnie i na wydmach. Były już nawet ćwiczenia na wysokościach.

– Ta różnorodność środowisk to podstawa. Nigdy bowiem nie wiadomo, co się wydarzy i w jakich warunkach przyjdzie nam działać – wyjaśnia Michał.

Zanim pies otrzyma certyfikat Państwowej Straży Pożarnej, musi przejść więc długą drogę. Jej finałem jest egzamin, który składa się z kilku etapów. Na egzaminie klasy „zero” przewodnik z psem musi pokonać trzykilometrowy odcinek w ciągu pół godziny, a następnie pies przechodzi test agre-

sywności, który eliminuje zwierzęta reagujące agresją. W części praktycznej pies przeszukuje wyznaczony teren, odnajdując ukrytych pozorantów – musi znaleźć dwie z trzech osób. Po jego zaliczeniu odbywa się kurs technik i taktyk. Kolejny etap, egzamin klasy „pierwszej”, obejmuje test współpracy – posłuszeństwo, tor przeszkód, wysyłanie kierunkowe. Po zdanej części współpracy pies przechodzi do działań w terenie – 3 km dojścia, próba agresji i poszukiwania na ścieżce i w wyznaczonym sektorze. Pies musi odnaleźć trzech ukrytych pozorantów w czasie do 35 minut.

– Folk poradził sobie świetnie, trzy osoby znalazł w około piętnaście minut – mówi jego przewodnik. – Chociaż tu wiatr dał nam się trochę we znaki. Bo egzamin „zerówkowy” zrobił w jedynie trzy minuty.

Mimo że certyfikat już jest, to, jak przyznaje Michał, szkolenie psa ratowniczego właściwie nigdy się nie kończy. To proces, który trwa całe życie.

– Egzamin nie oznacza, że mamy wszystko opanowane. Pies jest cały czas w treningu. Non stop się rozwijamy – ćwiczymy nowe konfiguracje i nowe zapachy – zdradza.

Chrzest bojowy już za nimi

Regularne przygotowania przyniosły efekt – dziś duet z Ryboł jest gotowy, by brać udział w realnych poszukiwaniach. Będzie wspierał działania nie tylko w gminie, ale i na terenie całego województwa.

– Mam nadzieję, że będziemy jeździć na akcje jak najrzadziej. Bo to będzie oznaczało, że niewielu ludzi będzie potrzebowało tej pomocy – przyznaje Michał.

Przed egzaminem Folk nie brał udziału w prawdziwych akcjach. Ale tuż po jego zdaniu pojawiła się pierwsza wielka próba.

– To były realne poszukiwania, do których zostaliśmy dysponowani przez policję. Dla Folka to był prawdziwy chrzest bojowy. Poszukiwana osoba została odnaleziona przez ludzi, ale dla psa był to ważny test. Pierwszym etapem było planowanie – przeanalizowaliśmy wszystkie dostępne informacje i poszliśmy z Folkiem przeszukać trudny, bagnisty teren. Był pełen bobrowych jam. W pewnym momencie ja zapadłem się po kolana w wodzie, a Folk czuł się tam jak... ryba w wodzie (śmiech). Po jakimś czasie dostaliśmy informację, że pani została odnaleziona – opowiada przewodnik.

Michał musi teraz pilnować, żeby nie przetrenować psa.

– Jeśli zmęczy się za bardzo na treningu, a za chwilę zadzwoni telefon, nie będzie w pełni sił. Dlatego uczymy psy odpoczywać – w klatkach, w samochodzie, w czasie transportu.

Folk pracuje „górnym wiatrem”

Pies, żeby odnaleźć osobę, musi znaleźć się w odpowiednim miejscu, w odpowiednim czasie. Folk pracuje „górnym wiatrem”.

– Nie tropi śladu na ziemi, tylko wyszukuje w powietrzu molekuły zapachowe człowieka, które są unoszone przez wiatr. Praca przebiega w trzech fazach: poszukiwania zapachu, lokalizacji źródła i oznaczenia osoby. Gdy pies wyczuje zapach, zaczyna wchodzić i wychodzić ze stożka zapachowego, idzie za intensywnością zapachu, by zlokalizować źródło – mówi przewodnik. – Gdy

znajdzie człowieka, oznacza go szczekaniem.

Teraz w pracy pomagają też nowoczesne technologie – specjalne GPS-y dla psów potrafią przesłać sygnał, gdy zwierzę znacznie szczekać w oddaleniu od przewodnika.

Pies ratowniczy, w przeciwieństwie do tropiącego, nie szuka konkretnego człowieka, a każdej żywej osoby

– Ich węch jest nieporównywalny z ludzkim. Potrafią wykrywać mikroskopijne ilości cząsteczek zapachowych, oddzielać poszczególne wonie – gdy człowiek czuje rosół, pies rozróżnia gotowaną marchew, mięso i każdą przyprawę osobno.

Jak zdradza przewodnik, jego pies szuka człowieka właściwie po to, żeby się z nim pobawić.

– Nie jest świadomy, że idzie do pracy, a działa z przekonaniem, że będzie fajnie. Cieszy się, gdy może coś robić. On nie pracuje dla nagrody – dla smakołyka czy zabawki – tylko dlatego, że samo działanie daje mu radość. Kiedy nie ma treningów, zaczyna się frustrować. Ma ogromną potrzebę działania i ta praca to dla niego największa nagroda – zaznacza Michał.

Dla Folka nagrodą jest zabawa i kontakt z człowiekiem. Bo sama zabawka nie ma dla niego większej wartości – dopiero interakcja, wspólna radość, dotyk – to dla niego najważniejsze. – Nie chodzi o sam przedmiot, tylko o relację i emocje. To trochę jak z dzieckiem – sama piłka szybko się nudzi, ale gdy bawi się z kimś, to dopiero wtedy jest frajda – uśmiecha się Michał.

Brat idzie w jego ślady

Michał jest dumnym właścicielem nie tylko Dizla i Folka, ale także Aksona. Akson pochodzi z tego samego miotu co Folk.

– Trafił do mnie, gdy miał czternaście miesięcy. Hodowczyni mi napisała, że jeden z przewodników z powodu jakichś zmian w życiu musiał go zwrócić. Zapytała, czy nie znam kogoś, kto mógłby go przejąć. Odpisałem żartem, że ja go wezmę – i tak właśnie się stało. Miesiąc później pies był już u mnie – wspomina Michał.

Jak przyznaje, fakt, że Akson trafił do niego wiele miesięcy później, sprawił, że różnica między nim, a jego bratem, prowadzonym pod kątem ratownictwa od szczeniaka, jest ogromna. Na szczęście psiak jest pojętym uczniem i podczas ostatniej sesji egzaminacyjnej, gdy Folk zdawał certyfikację, Akson zaliczył wstępny egzamin klasy „zero”.

– Trzeba było z nim trochę popracować, poukładać mu wszystko w głowie. Ma świetne predyspozycje, więc nadal trenujemy i dopracowujemy szczegóły, żeby w przyszłym roku podejść do egzaminu certyfikującego i mieć drugiego psa ratownika – zapowiada z nadzieją Michał.

W porównaniu z innymi regionami w Polsce, liczba psów ratowników na Podlasiu jest skromna. Jak sugeruje Michał, może to wynikać chociażby z potrzeby wielkiego nakładu pracy i środków, by wyszkolić takiego psa.

– Takie szkolenie wymaga ogromnego zaangażowania, wielu wyjazdów, warsztatów i treningów. Wszystko to pochłania mnóstwo energii i pieniędzy – wskazuje. – Ten temat jest u nas dość świeży. Kiedy zaczynałem, trenowałem z kolegami, które również wzięły psy do ratownictwa, ale z czasem odpuściły temat i już nie trenują. W naszej jednostce mamy łącznie trzy psy szkolone do ratownictwa: Folk, Akson i Parys – wyżeł weimarski, którego przewodniczką jest Marlena. Mają zdany egzamin terenowy kl.O. Dodatkowo razem z nami ćwiczą osoby z psami z jednostki OSP Gródek i Iłotniki. Jeśli wszystko będzie dobrze, to również w przyszłym roku podejść do egzaminów. W OSP Uhowo jest jeden pies po egzaminie „zerówkowym” i też będzie podchodził do certyfikacji. Wszystko to rozwija się powoli i mam nadzieję, że w przyszłym roku będą już w sumie cztery psy ratownicze – podkreśla.

Michał ma za sobą lata kursów, szkoleń i seminariów. Dziś, poza swoimi czworonogami, szkoli także psy klientów. W przyszłości chciałby zostać instruktorem psów ratowniczych PSP. To długa droga: trzeba mieć zdane co najmniej dwa egzaminy (terenowy i gruzowiskowy) oraz przejść proces recertyfikacji.

– Jestem też czynnym strażakiem OSP i ratownikiem. Dlatego chciałbym w to pójść i połączyć te dwie pasje – kynologię i pomoc drugiemu człowiekowi – przyznaje.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



Agnieszka Wachnicka:
– Klienci decydują
o wyborze płatności

BLIK I KARTY PŁATNICZE GÓRĄ

Przepisy gwarantują obowiązek akceptacji zarówno płatności bezgotówkowych, jak i gotówkowych. Polacy lubią gotówkę, sięgają po nią w momentach kryzysowych i traktują jako środek zastępczy – mówi wiceprezes Związku Banków Polskich, Agnieszka Wachnicka

Grzegorz Gajda

Pani prezes, co jest największą zaletą systemu płatności bezgotówkowych? Czy to wygoda?

Ja podkreślam przede wszystkim bezpieczeństwo, szczególnie w Polsce. Nasz system jest bardzo bezpieczny, w efekcie oprócz wygody, o której pan wspomina, nie musimy się martwić o posiadanie dużych ilości gotówki „przy sobie”. Ważna jest bardzo szeroka sieć akceptacji, dzięki której bezgotówkowo możemy zapłacić w zasadzie wszędzie. Mam na myśli nie tylko transakcje przy użyciu kart płatniczych, ale również polski, międzybankowy wynalazek BLIK. Mało osób wie, że ten system został założony przez czołowe polskie banki. W dodatku rozwija się tak dynamicznie, że inne kraje europejskie uznały, że warto go mieć u siebie. To wszystko powoduje, że coraz chętniej wybieramy płatności bezgotówkowe. Dowodzą tego statystyki, bo już blisko 80 procent wszystkich płatności w handlu dokonywanych jest bezgotówkowo.

Czy wobec tego gotówka ma dziś znaczenie?

Sięgamy po nią chętnie w sytuacjach kryzysowych. To pokazała pandemia, wojna w Ukrainie, także ostatnie blackouty w Hiszpanii czy Czechach. Kiedy nie możemy zapłacić inaczej, gotówka jest oczywiście niezastąpiona. Z badań wynika, że lubimy posiadać zasoby gotówkowe „na wszelki wypadek”. Trzeba też powiedzieć, że

gotówka zapewnia anonimowość i prywatność, bo płatności bezgotówkowe są rejestrowane i zawsze można je powiązać, czy to z naszym numerem telefonu, jak w przypadku BLIKa, czy też danymi osobowymi w przypadku karty. Przy płatnościach gotówkowych nie mamy, co do zasady, tej identyfikacji, co dla wielu osób jest zaletą.

Obróńcy gotówki podkreślają, że płaci się nią coraz trudniej. Czy istnienie gotówki jest zagrożone?

Nie dostrzegam takiego zagrożenia. Nie są mi znane plany odejścia od obrotu gotówkowego. Przepisy gwarantują obowiązek akceptacji zarówno płatności bezgotówkowych, jak i gotówkowych. Nie mówiłabym więc o zagrożeniu, a raczej o przyzwyczajeniach i nawykach klientów. To one dziś decydują, w jakich proporcjach odbywa się obrót gotówkowy i bezgotówkowy. Jak wspominałam, przeważająca większość transakcji to tzw. bezgotówka, ale to wcale nie oznacza, że zrezygnujemy z gotówki. Chcę jednak zwrócić uwagę na jej istotne wady dla np. przedsiębiorców. Obrót gotówkowy jest zwyczajnie droższy, dlatego że trzeba nią zarządzać, przechowywać, przewozić do banku, deponować w sejfie, itp. Szacuje się, że koszt obrotu gotówkowego w polskiej gospodarce sięga 1% PKB. To dużo.

Obrót bezgotówkowy także nie jest darmowy, prawda?

Oczywiście, że nie jest bezkosztowy. Ale jest korzystniejszy. Jeszcze kilkanaście lat temu był znacznie droższy, bo opłaty interchange, czyli za każdą transakcję dokonaną kartą płatniczą, były wyższe. Dzisiaj te opłaty są wręcz symboliczne, więc obrót bezgotówkowy nie generuje już takich kosztów dla przedsiębiorców. Blik dla wielu przedsiębiorców jest w ogóle bezpłatny.

A dlaczego gotówką płaci się coraz trudniej? Czy to celowe zabiegi?

Nie mogę się zgodzić, że pojawiają się takie trudności. Chyba że mówimy o ograniczeniach płatności w gotówce wysokimi kwotami? Ale to są działania, które mają na celu ograniczanie szarej strefy. Ustalane są progi, powyżej których trzeba przejść na obrót bezgotówkowy, ale one nie utrudniają konsumentom płatności. To wyłącznie walka z przestępczością. Przy zwykłych, codziennych płatnościach nie ma żadnych problemów z akceptacją gotówki.

Jednak coraz częściej słyszymy, że sklep nie może wydać reszty, banki wprowadzają wyższe prowizje od wypłat, trudno wypłacić małe nominały. W ogóle bankomatów ubywa.

Bankomatów wcale nie ubywa. Nawet pojawiła się ostatnio

nowa sieć. Rzeczywiście Narodowy Bank Polski w pewnym momencie raportował spadek liczby bankomatów, ale wyjaśnienie leży w zmienionej metodzie ich liczenia. Wcześniej niektóre bankomaty były liczone dwukrotnie. Tak było np. w przypadku części banków spółdzielczych, które korzystają z bankomatów niezależnych dostawców. Kiedy uporządkowano te statystyki, okazało się, że bankomatów jest wręcz więcej. Natomiast faktycznie trwa dyskusja na temat kwot wypłaty w bankomatach. To problem, ponieważ tutaj opłaty transakcyjne od wielu lat się nie zmieniły. Sieci bankomatowe próbują sobie z tym radzić, obniżając kwoty wypłat. Jednak nie chodzi o ograniczanie dostępu do gotówki. Te zabiegi są dyktowane wyłącznie względami ekonomicznymi. Kwestię wydawania reszty przez sklepy trudno mi komentować. Mogę się tylko domyślać, że jeśli tak się zdarza, to dlatego, że klienci rzadziej używają gotówki, więc sklepy posiadają jej mniej na stanie.

Jednak w urzędach, komunikacji, parkomatach dominuje „bezigotówka”. Ludzie narzekają.

Nie spotkałam się z takim przypadkiem, żeby nie można było zapłacić ani kartą, ani gotówką. Nawet w parkomatach istnieje możliwość wyboru płatności gotówkowej lub bezgotówkowej np. przez aplikację. Na pewno

taka możliwość musi być zapewniona, również automaty powinny dawać wybór. Urzędy natomiast nadążają za potrzebami petentów. Rozwój płatności bezgotówkowych zapewnia wygodę. Nie wyobrażam sobie, że musiałabym stać w kolejce w urzędzie, żeby płacić gotówką. To po prostu wyjście w kierunku obywateli, umożliwienia im dokonywania płatności zdalnie i bezgotówkowo, oczywiście bez eliminacji możliwości płacenia na miejscu.

Wspominała pani, że BLIK wzbudził zainteresowanie poza Polską? Jak wyglądają perspektywy jego rozwoju za naszymi granicami?

BLIK jako firma inwestuje w tej chwili w Rumunię i na Słowacji, więc zaczyna systemową ekspansję zagraniczną.

Czy to cecha Polaków: zachwyt nowinkami bankowymi, finansowymi? Czy wyróżniamy się na tle innych krajów?

Jesteśmy awangardą. Polski sektor bankowy jest w gronie najbardziej zaawansowanych technologicznie liderów na świecie. Cykliczne badania, które w minionym roku objęły 300 banków na świecie, pokazały, że co dziesiąty najbardziej zaawansowany technicznie bank to bank polski. Nasi koledzy ze świata i Europy podziwiają polskie aplikacje, funkcjonalność i powszechność systemu blik. Twierdzą wręcz, że wyprzedzamy ich o kilka lat.

Czy na pewno będą się z nami ścierać? Wiele krajów wydaje się bardziej powściągliwych, czy konserwatywnych w kwestiach finansów?

Polacy rzeczywiście chętniej przyjmują nowości. Byliśmy jednym z pierwszych krajów, który upowszechnił płatności zbliżeniowe i dzisiaj już prawie 100% terminali jest wyposażonych w tę funkcję. Znacznie wyprzedzamy Europę pod względem płatności mobilnych, bo już 76% naszych klientów korzysta z bankowości wyłącznie za pomocą aplikacji mobilnej. To jednak wcale nie znaczy, że nie lubimy gotówki, bo jej wartość w obiegu cały czas rośnie. Lubimy gotówkę, a jednocześnie uważamy, że bezpieczniej i wygodniej jest płacić bezgotówkowo.

Jak pani skomentuje zarzut, że systemy bezgotówkowe są korzystne głównie dla banków i służb skarbowych?

To nieprawda. Sama jestem użytkownikiem absolutnie bezgotówkowym z powodu wygody i bezpieczeństwa. Myślę, że nasze smartfony i ich operatorzy, czy aplikacje, takie jak Facebook i Google wiedzą o mnie znacznie więcej, co zdaje się nam nie przeszkadzać. Trzeba też mieć na uwadze, że banki są instytucjami ściśle regulowanymi i wszelkiego rodzaju informacje mogą wykorzystywać wyłącznie w określonych w przepisach celach.



ORGANIZATOR

Złota
Setka
Podlaskiego

PARTNERZY MERYTORYCZNI

dun & bradstreet

Kurier Poranny

pwc

BGK
BANK GOSPODARSTWA
KRAJOWEGO

arp
Agencja
Rozwoju
Przemysłu
S.A.

ZWIĄZEK WOJEWÓDZTW
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Polskie
Radio
Białystok

PARTNERZY STRATEGICZNI

MLEKOVITA

Podlaskie

PARTNER GALI

PATRONAT HONOROWY

PARTNER WSPIERAJĄCY

Białystok

PARTNER MEDIALNY GALI

PULS
#190

Depresja nie jest lenistwem. Najbardziej rani unieważnianie,
mówienie, że trzeba wziąć się w garść i wszystko minie
Str. 18-19



Możesz mieć gorszy dzień, ale kiedy konkretne objawy trwają co najmniej dwa tygodnie, to najprawdopodobniej chorujesz na depresję. Co dziś o niej wiemy, co działa w leczeniu i co w Polsce jest naprawdę dostępne – mówi dr Piotr Krawczyk, psychiatra, autor książki „Zrozumieć depresję”

Anita Czapryn

DR PIOTR KRAWCZYK: DEPRESJA NIE JEST LENISTWEM. NAJBARDZIEJ RANI UNIEWAŻNIANIE

Jaka jest pana definicja depresji?

Taka, jaka obowiązuje w tej chwili, a wypracowana jest od dawna w oparciu o różnego rodzaju dane i konsensus. Ta definicja mówi, że depresja to zaburzenie psychiczne polegające na występowaniu kilku objawów; w zależności od szczegółów mówimy o dziewięciu albo dziesięciu, z których nie wszystkie muszą wystąpić naraz, by spełnione były kryteria. Te objawy są bardzo konkretne i muszą pojawiać się niemal codziennie przez co najmniej 14 dni.

Jakie to objawy?

Można je podzielić na główne i dodatkowe. Do głównych należą obniżenie nastroju, czyli nastrój depresyjny, w skrócie możemy powiedzieć smutek czy przygnębienie, oraz utrata zdolności do odczuwania przyjemności albo jej zmniejszenie, inaczej mówiąc: spadek zainteresowań i czerpania radości z przyjemności. Do pozostałych objawów należą między innymi zaburzenia koncentracji, poczucie niskiej wartości, utrzymujące się poczucie winy, zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, a także obniżenie energii, a mówiąc nietylko: duże zmęczenie.

W swojej książce „Zrozumieć depresję” pisze pan we wstępie, że to jedna z najczęstszych, ale też najbardziej niezrozumiałych chorób. Jest powszechna – może dotknąć każdego, niezależnie od płci, wieku czy momentu życia. Czego wciąż o depresji nie wiemy?

Wydaje mi się, że nie wiemy wielu rzeczy, natomiast nie chcę wpadać w pesymistyczne tony ani filozofować. Nawijając do tego, co pani zacytowała, depresja jest niezrozumiała dlatego, że należy do zaburzeń emocji. Z jednej strony wszyscy mamy emocje, więc wydają

nam się one codziennością, ale kiedy się zaburzają, niekoniecznie potrafimy je rozpoznać; to może umykać naszej uwadze. Z drugiej strony rozpoznawanie emocji nie jest czymś, z czym człowiek się rodzi; tego się uczymy, od bliskich i od reszty ludzi. W związku z tym czasem mamy trudność z rozpoznawaniem świata emocjonalnego. Dlatego depresja, moim zdaniem, jest tak trudno rozpoznawalna i tak niezrozumiała.

Słyszymy o różnych rodzajach depresji, np. poporodowej. Czy są jeszcze jakieś inne? Na przykład depresja alkoholowa?

O alkoholowej nie słyszałem. Generalnie jest zasadnicza różnica między szeroko rozumianym, ogólnym pojęciem złego samopoczucia a depresją. Depresja to jednak bardzo konkretne zjawisko. Ono czasem jest trudne do zdefiniowania albo do znalezienia u danego pacjenta, ale pozostaje zjawiskiem konkretnym. Co do jej rodzajów, to stoję na stanowisku, że jeśli przyjmiemy definicję, którą podałem, to depresja jest jedna. Trwają na ten temat bardzo duże spory. Myślę, że to dobrze, że tak się dzieje, ale formalnie depresja jest jedna. Natomiast może mieć różne aspekty. Możemy zobaczyć, że niektóre depresje pojawiają się w jakimś konkretnym czasie, na przykład zaraz po porodzie albo o danej porze roku. W tym pierwszym wypadku mówimy o depresji poporodowej i rzeczywiście taki rodzaj, czy podtyp depresji, istnieje. W tym drugim mówimy o depresji sezonowej, czyli ogólnie mówiąc o sezonowym zaburzeniu nastroju, i taki podtyp też istnieje.

Ion dotyczy właśnie tej pory roku, która nadeszła, czyli jesieni?

Dobre pytanie. Tak to kojarzymy i wydaje się, że najczęściej rzeczywiście depresja sezonowa pojawia się jesienią.

Natomiast to wcale nie jest takie oczywiste. Badania, ale też i moje doświadczenie, pokazują, że są osoby, które chorują na depresję co roku albo niemal co roku, ale na przykład tylko latem albo tylko wiosną, i dla nich to jest charakterystyczne. Jeżeli jednak spojrzymy z lotu ptaka na ogólną populację, to rzeczywiście jesień jest czasem najtrudniejszym. Jesień i zima.

Skąd się bierze depresja?

To dobre pytanie, ale też trudno na nie znaleźć jednoznaczną odpowiedź. Mam pewne pomysły, natomiast z całą pewnością muszę powiedzieć, że nie ma jednej przyczyny. Nie da się też wskazać jakichś konkretnych, uniwersalnych przyczyn. W wypadku każdego człowieka, który przyjdzie do lekarza psychiatry, możemy spróbować ustalić dla niego właściwą przyczynę. Jeśli jednak chodzi o ogólne sformułowanie przyczyn, to mamy pewne trudności, bo jest ich kilka. Jest na przykład znana od lat 70. tzw. hipoteza neuroprzekaznikowa, która zakłada, że w mózgu osoby chorującej na depresję dochodzi do pewnej nierównowagi, niedoboru pewnych substancji chemicznych zwanych neuroprzekaznikami, które są potrzebne do zdrowego funkcjonowania mózgu i umysłu. To hipoteza jedna z wielu, dlatego że wiemy, iż nie wyjaśnia bardzo wielu innych zjawisk w ramach depresji. Nie wyjaśnia też do końca pewnych tajemnic związanych z leczeniem. Jak na przykład z tym, że niektóre leki działają,

a inne nie. Inna hipoteza to genetyka: widzimy, że depresja pojawia się w obrębie rodzin; jeśli w rodzinie chorują osoby na depresję, to zwiększa się ryzyko, że kolejne osoby też zachorują. Jednocześnie nie udało się ustalić żadnych konkretnych genów; na pewno można powiedzieć, że nie mamy genu depresji. Wydaje się, że to coś bardzo skomplikowanego i wielogenowego. Inną potencjalną hipotezą jest hipoteza zapalna, która mówi, że pewne substancje zapalne, różnego rodzaju cytokiny, tzw. interleukiny i inne substancje chemiczne, mogą mieć wpływ na mózg. Znamy je, bo odczuwamy ich efekt, kiedy jesteśmy np. przeziębieni. Wtedy czujemy zmęczenie, boli nas ciało i mięśnie, mamy gorączkę. One w depresji nie wywołują przeziębienia ani gorączki, ale mogą się pojawiać wiemy, że wykładniki stanu zapalnego w depresji są podwyższone. To są przyczyny, które wymieniałem, ale jest co najmniej kilka innych: jest choćby przyczyna „kortyzolowa”, związana ze stresem.

Jakich odpowiedzi szukają u pana chorzy na depresję, a jakich ich bliscy? Czy to się różni?

Trochę może się różnić. Chorzy na depresję zadają bardzo różne pytania i starałem się na nie odpowiedzieć w książce. Napisałem ją, mając w głowie przede wszystkim pacjentów, którzy do mnie przychodzą, i pytania, które zadają. To są pytania, które ostatecznie sprowadzają się

do tego, czy wyzdrowieją i to jest pytanie sensowne. Wtedy wspólnie się zastanawiamy, skąd się u nich depresja wzięła, jak mogą sobie pomóc; takie pytania też padają. Natomiast rodziny reagują bardzo różnie. Można powiedzieć, że część rodzin nie jest zainteresowana zadawaniem pytań i to jest coś, co chciałbym, żeby uległo poprawie. Te rodziny, które pytają, to na przykład pytają o to, czy one jakoś zawiąły, czy przyczyna leży w nich, a z drugiej strony pytają, jak mogą pomóc.

Czy jest coś, co w rozmowie o depresji odstrasza? Czy bliscy boją się o niej rozmawiać?

Myślę, że w rozmowie o depresji jest trochę tematów tabu. Wynikają z tego, co dzieje się w mediach społecznościowych i w ogóle z tego, co wiemy o depresji, albo co nam się wydaje, że wiemy. Pierwszy temat to sytuacja, kiedy rodziny mówią, że rozumiemy, iż ktoś choruje na depresję, ale nie potrafimy zrozumieć, że leczenie jest tak skomplikowane i może trwać długo. Nie bardzo rozumiemy, że osoba chora rzeczywiście nie ma siły, na przykład przez kilka miesięcy.

Że to nie depresja, tylko lenistwo?

Tak. I bliscy wiedzą, że to trochę niefajnie zadawać pytania tego typu, ale je zadają. To dobrze, można zadawać takie pytania. Inne obawy rodzin to wątpliwość, czy jeśli zaczną rozmawiać z osobą chorującą o depresji, to nie wywołają pogorszenia jej stanu: czy samo używanie słów „smutek”, „przygnębienie”, „płacz” nie sprawi, że ta osoba poczuje się gorzej. To jest z jednej strony wyraz troski, a z drugiej zupełnie nieuzasadniona obawa. Tematem tabu są też oczywiście myśli samobójcze i różnego rodzaju gesty samobójcze, które mogą się zdarzać u osób z de-

presją. Natomiast można o nich rozmawiać i umiejętna rozmowa jest bardzo pomocna.

Pisze pan w książce, że myśli o śmierci nie zawsze stanowią objaw tej choroby. Gdzie jest granica, po której natychmiast trzeba reagować?

Jeśli pyta pani o to, kiedy powinniśmy reagować my, osoby niechorujące na depresję, to myślę, że reagowanie może mieć różne postaci. Jeżeli mamy osobę bliską, która mówi nam, że nie chce żyć, to adekwatną reakcją jest zapytać ją o samopoczucie i ustalić, o co tak naprawdę chodzi: „Dlaczego nie chcesz żyć?”. Natomiast jeżeli ta osoba, która choruje na depresję, mówi, że właściwie nie widzi żadnego sensu i chciałaby popełnić samobójstwo, to reakcja powinna być mocniejsza. Mamy możliwość pójścia z tą osobą do psychiatry albo nawet wezwania karetki i często to bywa bardzo pomocne, szczególnie w sytuacjach zagrażających, kiedy widzimy, że ta osoba przygotowuje się do podjęcia próby samobójczej.

Częściej chorują na depresję kobiety, natomiast samobójstwa częściej popełniają mężczyźni. Dlaczego tak jest?

To pytanie jest badane i częściej mamy już na nie odpowiedź. Kobiety chorują częściej, bo częściej spełniają kryteria depresji. Wydaje się natomiast, że mężczyźni podejmują próby samobójcze częściej pod wpływem substancji psychoaktywnych, głównie alkoholu, i częściej mają w swojej emocjonalności element autogresywny oraz większą decyzyjność. Rzeczywiście mężczyźni często wybierają metody odebrania sobie życia, które są zdecydowanie groźniejsze. Między innymi dlatego mężczyźni, którzy podejmują próby samobójcze to częściej są to próby skuteczne.

W ROZMOWIE O DEPRESJI JEST TROCHĘ TEMATÓW TABU. WYNIKAJĄ Z TEGO, CO WIEMY O DEPRESJI, ALBO CO NAM SIĘ WYDAJE, ŻE WIEMY



Dr Piotr Krawczyk: Jeśli umysł podpowiada, że szklanka jest do połowy pusta i wszystko jest czarne, trzeba próbować poszukać myśli alternatywnych. To są techniki, które wykorzystują terapeuci

W książce pisze pan, że depresja to choroba ludzi młodych, ale przecież dotyka też osób przepracowanych, wypalonych pracowników korporacji, samotne matki, a także ludzi starszych i samotnych. Gdzie dziś jest jej najwięcej i jak wpłynęła na to pandemia?

Mamy bardzo mocne statystyki, że pandemia, w swoim najmocniejszym okresie w latach 2020–2021, zwiększyła w niektórych krajach częstość zgłaszania się do psychiatry nawet o 30–40 procent. To był olbrzymi wzrost zachorowań lub rozpoznania depresji. Eksperti zastanawiają się, na ile wpływ miała sama pandemia i stan zagrożenia, który przecież był naprawdę przerażający, a na ile stało się to w związku z pojawieniem się możliwości technologicznych. Nagle okazało się, że możemy odbywać wizyty online i w związku z tym ja również u siebie widziałem grupę pacjentów, która nagle się pojawiła, a sami mówili, że nigdy by nie przyszli do psychiatry, bo nie przyjechaliby z innych miejscowości, a tak to mogli skorzystać. To było dobre. Jeżeli chodzi o częstość zachorowań i o to, u kogo pojawia się depresja, to takie dane również mamy. Statystyki ogólne mówią, że szczyt zachorowań dotyczy osób w wieku 20–30 lat, a to rzeczywiście są młode osoby. Drugi szczyt zachoro-

wań dotyczy osób dużo starszych: po sześćdziesiątce, a nawet po siedemdziesiątce czy osiemdziesiątce. Natomiast najczęściej jest to choroba osób młodych i w tej chwili również dzieci i młodzieży. U nich depresja pojawia się coraz częściej.

Chciałam też pana zapytać o różnego rodzaju kłamstwa związane z depresją. O jednym już powiedzieliśmy: że bliscy uważają, iż ktoś się leni. Spotkałam się z sytuacją, gdy matka mówiła o synu, że cacka się ze sobą, bo kiedyś człowiek wstawał rano, nie myślał, że mu się nie chce, tylko trzeba było pracować i tyle.

Trudno mi powiedzieć, jak to wygląda w poszczególnych przypadkach, ale jeśli pyta pani ogólnie: jeżeli ktoś choruje na depresję, to z całą pewnością nie jest tak, że on sobie to wybrał albo że jest leniwy. Pacjenci również o to pytają. Pytają wprost, czy może im się coś nie pomyliło albo czy mnie się coś nie pomyliło w diagnozie, bo może oni po prostu są leniwi. Natomiast różnica, nawet słownikowa, między lenistwem a depresją jest taka, że lenistwo to jednak jakiś rodzaj wyboru. Lenistwo ma odcień pewnej przyjemności, mówimy „poleniuchuję sobie” i dla wielu osób to bywa przyjemne, możemy rzeczywiście

wybrać ten stan. Depresja czy inne zaburzenia psychiczne nie są kwestią wyboru. Jeżeli nie możemy rano wstać z łóżka, to nie dlatego, że jesteśmy leniwi, tylko dlatego, że chorujemy na depresję. Większość moich pacjentów chorujących na depresję mówi, że oni by już chcieli wstać z łóżka, chcieliby pójść do pracy, ale nie mają siły. I tak na to odpowiadam.

Albo na przykład boją się leków, bo nie chcą się uzależnić od antydepresantów i mówią o tym sami chorzy. Jak pan by na to odpowiedział?

Jeżeli chodzi o lekarstwa, można używać różnych argumentów i pacjenci często mówią o lęku przed uzależnieniem. Wtedy rozmawiamy o planie leczenia, na przykład: „Spróbujmy leczenia przez pół roku albo dziewięć miesięcy i zobaczymy, co będzie; sprawdzimy też, czy pojawia się jakieś uzależnienie”. Prawda jest taka, że leki przeciwdepresyjne, z punktu widzenia biologicznego i naszych doświadczeń są stosowane od dziesiątek lat. Te starsze to lata 70., a obecnie używane, najnowsze są z końca lat 80. i z lat 90. Mamy więc już około 30 lat użycia tych leków i na razie nie wskazuje na to, żeby nawet długotrwałe używanie powodowało uzależnienie. Przez uzależnienie rozumiemy sytu-

ację, w której człowiek musi używać leków, zwiększać dawki, a efekt jest coraz słabszy; to skrócowa definicja uzależnienia. Tego w przypadku leków przeciwdepresyjnych po prostu nie widzimy.

Dziś są też nowoczesne metody leczenia depresji. Tylko pytanie: co u nas jest realnie dostępne z tych nowoczesnych metod?

To pytanie, przy którym trzeba rozróżnić, co jest w ogóle dostępne, co jest łatwo dostępne, a co dostępne w ramach publicznej ochrony zdrowia. Jeżeli chodzi o nowoczesne metody, myślę, że nie skłamię, mówiąc, że mamy dostęp do wszystkiego; mamy pełne możliwości. Te metody, które stosuje się na całym świecie i uznaje za nowoczesne, to na przykład prędkostymulacja magnetyczna albo niektóre rodzaje leków, takie jak ketamina. Są też różne odmiany psychoterapii, nowe nurty; to wszystko są narzędzia obecnie dostępne. Najczęściej jednak są dostępne na rynku komercyjnym. Na pewno, jeśli chodzi o stymulację prędkostymulacją czy ketaminą, to metody przebadane i obecne w literaturze, ale nie są oficjalnie stosowane jako metody w publicznej ochronie zdrowia. Nowoczesne metody to także leki: mamy dziś bardzo nowoczesne preparaty i coraz

nowocześniejsze i one również są dostępne, nawet w publicznej ochronie zdrowia. Tutaj nie mamy się czego wstydzić. Natomiast w publicznej ochronie zdrowia mamy trochę mniej możliwości technicznych. Przyznam jednak, że byłbym zbyt surowy, gdybym powiedział, że jesteśmy do tyłu; rzeczywiście mamy różne rozwiązania, które, jak mi się wydaje, są w zupełności wystarczające. Problemem jest oczywiście finansowanie, liczba psychiatrów i psychoterapeutów oraz łatwa dostępność świadczeń. Nie jest łatwo znaleźć termin do psychiatry w publicznej ochronie zdrowia. To są wyzwania, które warto przezwyciężać, bo to rzeczywiście może pomóc leczyć depresję. A jeśli chodzi o stronę techniczną i merytoryczną: leki, psychoterapię i inne metody, to mamy tego w Polsce wystarczająco.

Jak pomagać ludziom z depresją? Jak ich pocieszać? Słowa „nie przejmuj się, jutro będzie lepiej” chyba nie zadziałają, podobnie jak „weź się w garść”. Co rani osoby z depresją, a jakie zdania im pomagają?

Myślę, że to wszystko, co pani wymieniła, jest właśnie raniące albo, nawet jeśli nie wprost raniące, to unieważniające. Podstawowa myśl osoby chorującej na depresję brzmi: „Nie będzie dobrze, jest beznadziejnie i nie będzie lepiej”.

A tu przychodzi ktoś bliski i mówi: „Żle myślisz, będzie dobrze”. Osoba chorująca odbiera to jako gest unieważnienia, może poczuć się niewysłuchaną. Takie wypowiedzi bywają zupełnie nieprzydatne. Tak zresztą kończą się różne relacje: pacjenci mówią mi, że mieli znajomych, ale oni w kółko powtarzali „będzie dobrze”, podczas gdy pacjent czuł, że to nierealne. Mija kolejny miesiąc i nie jest dobrze, więc dla własnego dobra przestaje się do nich odzywać. Często przydatna jest obecność. I ta obecność dla każdego wygląda trochę inaczej. Ja wyobrażam ją sobie tak: jeśli jesteśmy bliskimi osoby chorującej na depresję, to nie warto obchodzić się z nią jak z jankiem, bo to tacy sami ludzie jak inni. Możemy namawiać na różne rzeczy, czy prosić o drobne sprawy, ale z uwagą: jeśli odmówi – nie złościćmy się. Bierzmy pod uwagę, że może nie mieć siły wynieść śmieci czy zrobić zakupów. Pomoc polega na tym, że to uwzględniamy i nie nazywamy tej osoby złą albo leniwą. Jeśli chcemy pomóc, możemy zaproponować wspólne spędzenie czasu: wyjście do kina, na spacer, spotkanie na kawie. Jeśli odmówi, a ma do tego prawo, powiedzmy jej, że nam na tym zależy i że zadzwonimy, na przykład w środę o 18:00. I zrobmy to: zadzwonimy w środę o 18:00, na-

wet jeśli rozmowa znów nic nie wniesie, w tym sensie, że będzie podobna do poprzedniej. Osoby chorujące na depresję mówią, że sama obecność, to że ktoś się umówił i dotrzymuje obietnicy, pokazuje im, że są dla kogoś ważne. I to jest bardzo istotne.

Na końcu książki podał pan najważniejsze kroki, które warto podjąć, by sobie pomóc: wizyta u lekarza, ruch, danie sobie prawa do wolniejszego tempa, niewierzenie we wszystko, co podsuwa umysł, leki i szukanie wsparcia. Gdyby miał pan wybrać najważniejsze, niezbędne kroki, to co by pan powiedział?

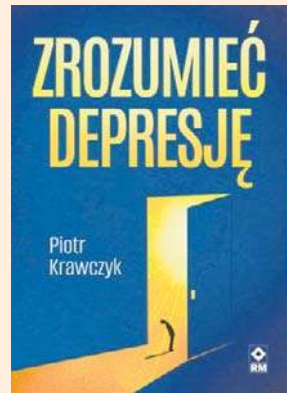
Trudno wybrać, bo to są wszystkie te, które wymieniłem i dla jednych będzie to robienie kroków, a dla innych próba znalezienia alternatywnej myśli. Ludzie się różnią. Jedni zaczną terapię od ciała: spróbują zmienić dietę, poprawić rytm dobowy, wyjść na spacer i robić kroki. Inni powiedzą: „zacznę od zmiany myślenia”. Jeśli ich umysł podpowiada im, że szklanka jest do połowy pusta i wszystko jest czarne, spróbują poszukać myśli alternatywnych. To są techniki, które wykorzystują terapeuci, więc można w ten sposób pracować. Wydaje mi się, że to zbiór różnych zasad, z których każdy może wybrać i na początek zacząć od jednej z nich.

CV



Dr Piotr Krawczyk

Lekarz psychiatra z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem klinicznym. Pracował m.in. na Oddziale Chorób Afektywnych w Instytucie Psychiatrii i Neurologii oraz w Poradni Psychoonkologii Narodowego Instytutu Onkologii w Warszawie. Autor książki „Zrozumieć depresję”, jaka ukazała się nakładem Wydawnictwa RM.



MAREK BOROWSKI: MARSZAŁEK SEJMU JEST POSTRZEGANY WSZĘDZIE JAKO SYMBOL DEMOKRACJI

Jestem zwolennikiem tego, aby marszałkami Sejmu zostawali ludzie, którzy mają jakiś staż parlamentarny i dali się poznać jako posłowie, dali się poznać także jako ludzie. Znamy ich cechy charakteru. Uważam, że tak powinno być. Czy tak jest? Nie do końca – mówi senator Marek Borowski, marszałek IV kadencji Sejmu

Dorota Kowalska

Jakim marszałkiem był Szymon Hołownia?

Myślę, że dobrym.

Zrobił z marszałkowania małe show, w każdym razie na początku tej kadencji Sejmu, obrady oglądały tysiące Polaków. To był hit na YouTube. Hołownia wprowadził powiew świeżości do polskiego parlamentu.

On przyszedł ze świata, w którym sam uprawiał ten show, więc przeniósł go tutaj, do Sejmu. Jednak gdyby jego marszałkowanie ograniczyło się jedynie do show, nie byłbym zachwycony, ale Hołownia sprawnie prowadził obrady, zwłaszcza w pierwszym okresie tej kadencji, który był dość napięty. Agresja ze strony nowej opozycji, a poprzedniej władzy, była bardzo widoczna. Hołownia potrafił ją rozbrajać. I to się podobało. W dalszej części jego kadencji prowadził Sejm prawidłowo. Patrząc na to od takiej strony formalnej, to znaczy gdybyśmy mieli scharakteryzować, wymienić, jakie zadania stoją przed marszałkiem Sejmu...

No właśnie, jakie to zadania?

Wymieniłbym ich pięć. Po pierwsze, to kierowanie przepływem dokumentów. To są ustawy, uchwały, opinie – cała masa papierów. Tym trzeba kierować: albo przekazywać do komisji, albo na obrady plenarne, albo do zaopiniowania. I to jest ważna część

jego pracy – wstępne decyzje są przygotowywane przez poszczególne biura, ale ostateczną podejmuje marszałek. Drugie zadanie to prowadzenie obrad albo dbanie o właściwy ich przebieg, bo wiemy, że nie prowadzi ich wyłącznie marszałek, także wicemarszałkowie, ale według wytycznych tego pierwszego. Wicemarszałkowie prowadzą obrady w imieniu marszałka. Ten może w każdej chwili, mimo ułożonego wcześniej harmonogramu, przysiąc i zmienić wicemarszałka. Więc, on określa sposób prowadzenia obrad. I z tym sposobem prowadzenia wiąże się funkcja rozjemcy. Może nie tylko w Polsce, ale w Polsce szczególnie ze względu na napięcia dość wyjątkowe między rządzącymi a opozycją, ta funkcja marszałka jest niezwykle istotna. Chodzi o to, aby poprzez swoje działania nie doprowadzać do zaburzeń w pracy Sejmu. Mogę przypomnieć sytuację, kiedy marszałkiem był Marek Kuchciński i kiedy ukarał posła Szczerbę. Za nic, właściwie. A to spowodowało bunt w szeregach opozycji, okupowanie mównicy sejmowej. Kuchciński w ogóle nie potrafił się znać w tej sytuacji. Przeniósł obrady do sali kolumnowej. Tam doszło do wielu nieprawidłowości, do łamania reglamentacji Sejmu, to pociągnęło za sobą nawet sprawy sądowe. Sposób prowadzenia

obrad jest bardzo ważny, bo łatwo można doprowadzić do sytuacji patowej, niezwykle trudno rozwiązywalnej.

Trzecie zadanie?

To kontakty międzynarodowe. Marszałek jest jednym z realizatorów polityki zagranicznej Polski. Oczywiście, on się głównie kontaktuje z parlamentami innych krajów, ale przy okazji czasami z premierami, a zdarza się, że i z prezydentami. To też wymaga z jego strony pewnych umiejętności, wiedzy, zdolności. Pamiętam, jak po inwazji (z polskim udziałem) na Irak w 2003 roku, Niemcy i Francja, które inwazję tę uznały za awanturę, przerwały kontakty z naszymi politykami. Wtedy, na prośbę Kwaśniewskiego i Millera, dla ocieplenia stosunków, odbyłem wizyty w Bundestagu i we francuskim Zgromadzeniu Narodowym. Okazało się to korzystne dla przełamania impasu we wzajemnych stosunkach. Czwarte zadanie to kierowanie tą wielką instytucją, jaką jest Sejm. To coś w rodzaju firmy. To są budynek, to są ludzie, w Sejmie przecież pracuje ponad tysiąc osób. Rozwiązuje się różne problemy bytowe posłów, pracowników. Ta wielka firma musi działać sprawnie. Aczkolwiek, oczywiście, marszałek ma szefa kancelarii, który się tym zajmuje na co dzień, ale strategiczne

decyzje musi podejmować właśnie on. I wreszcie piąte zadanie to czynności reprezentacyjne. Marszałek jest postrzegany wszędzie jako symbol demokracji, w związku z tym różnego rodzaju organizacje pozarządowe, instytucje chcą, żeby czemuś patronował, gdzieś przyjechał, coś otworzył, przy okazji coś powiedział. To też wymaga jednak jakichś kwalifikacji. Jeżeli spojrzymy na tych pięć punktów, próbując odpowiedzieć na pani pytanie, jakim marszałkiem był – jeszcze jest – Hołownia, to właściwie w każdym z tych punktów – może najmniej mam do powiedzenia o tym, jak kierował Sejmem jako swego rodzaju firmą – ale jeśli chodzi o czynności reprezentacyjne, kontakty międzynarodowe, prowadzenie obrad, kierowanie obiegiem dokumentów, to nie mam uwag do jego pracy.

Marszałek Sejmu jest drugą osobą w państwie. Z czego to wynika?

To bardzo miłe dla każdego marszałka, też bardzo lubiłem, kiedy mówili, że jestem drugą osobą w państwie, ale prawda jest trochę inna. Z czego to się bierze? Z tego, że konstytucja mówi, iż w przypadku, gdy prezydent nie jest w stanie wykonywać swoich funkcji, to w tę rolę wchodzi marszałek. I tak na marginesie, raz to się zdarzyło.

Po katastrofie smoleńskiej. Tak, po katastrofie smoleńskiej Bronisław Komorowski objął funkcję prezydenta, praktycznie będąc także marszałkiem. Poza tym, jest coś takiego jak precedencja. W języku dyplomatycznym precedencja to kolejność witania, związana jak wiadomo z hierarchią. I teraz kolejność witania u nas jest taka, że najpierw wita się prezydenta, mimo że więcej do powiedzenia ma premier, ale wita się prezydenta jako pierwszego. Ponieważ marszałek go zastępuje, jak go nie ma, to drugiego wita się marszałka. A jeżeli marszałek Sejmu nie może być na uroczystości, to w jego miejsce wchodzi marszałek Senatu, wtedy trzeciego wita się właśnie jego i dopiero czwartego wita się premiera. Ma to charakter dosyć ceremonialny. Natomiast, tak naprawdę gdybyśmy mówili o tych osobach z punktu widzenia ich zakresu władzy, to na pewno na pierwszym miejscu byłby premier, na drugim prezydent, a dopiero na trzecim marszałek.

Zauważyłam, że politycy chcą być marszałkami, jest swoisty ciąg na to stanowisko?

Jest także ciąg na stanowisko prezydenta.

Premiera też!

Z premierem to już różnie bywa. Tutaj takiej kolejki chętnych to nie ma. Dlaczego? Z bardzo prostego powodu: z funkcją w rządzie, jaka by nie była, wiąże się ogromna odpowiedzialność. Za błędy można zapłacić karierą albo nawet więzieniem.

Nicolas Sarkozy kilka tygodni temu poszedł do więzienia.

A w Polsce mamy dzisiaj ileś tam aktów oskarżenia przeciwko politykom, którzy wchodzili w skład rządu. Więc do kogoś takiego mówią: „panie premierze”, „panie ministrze”, kłaniają się. Ktoś taki ma dużą władzę, jeśli chodzi na przykład o rozdział stanowisk, ale za chwilę okazuje się, że ponad połowa Polaków go nie znosi i przy najbliższych wyborach nie wejdzie do Sejmu, nie mówiąc już o rządzie. W przypadku prezydenta odpowiedzialność jest już znacznie mniejsza. Prezydent na dobrą sprawę może zawetować ustawę, może sobie ustawę przygotować, a poza tym jeździ, wypowiada się, reprezentuje. Nasz prezydent to nie jest prezydent Francji ani prezydent Stanów Zjednoczonych, który jest odpowiedzialny za pracę rządu. W trzeciej kolejności powstałbym marszałka Sejmu, który żadnej konkretnej odpowiedzialności za akty prawne nie ponosi. On ich nie przygotowuje, one od niego nie zależą. Oczywiście może sobie

popsuć karierę polityczną, tak jak to zrobił Marek Kuchciński, jeśli okaże się wyjątkowo niezdarny albo tendencyjny w fotelu marszałka. Ale generalnie rzecz biorąc, jest to funkcja, która pozwala osiągnąć to, na czym politykowi zależy, mianowicie: popularność, ogólnopolską rozpoznawalność, zbytnio nie podpadając społeczeństwu. W związku z tym, zwłaszcza jeśli są rządy koalicyjne, jest kilka partii, które decydują o wyborze marszałka, to w zasadzie każda z nich na wystąpienie palca wystawi dwójkę albo trójkę kandydatów na marszałka.

Ale z racji tego, czym zajmuje się marszałek Sejmu, myślę tu głównie o prowadzeniu obrad, wydawałoby się, że to powinna być osoba, która cieszy się autorytetem, szacunkiem wszystkich opcji politycznych, że jest to ktoś uczciwy i trochę, dziwnie to zabrzmiało, ale apolityczny, prawda?

Tak powinno być. O zupełnej apolityczności nie można mówić, marszałek jest przecież członkiem określonego ugrupowania politycznego...

Ale powinien stać ponad podziałami.

Oczywiście to powinna być osoba, która jest znana z tego, że potrafi zachować bezstronność, obiektywizm. Jestem zwolennikiem tego, aby marszałkami Sejmu zostawali ludzie, którzy mają jakiś staż parlamentarny i dali się poznać, jako posłowie, dali się poznać także jako ludzie. Znamy ich cechy charakteru. Uważam, że tak powinno być. Czy tak jest? Nie do końca. Hołownia marszałkiem został z rozpędu, ledwie wszedł do Sejmu, został drugą osobą w państwie. Akurat, jak powiedziałam, posiadał różne talenty i nie mam zastrzeżeń do jego pracy, choć na koniec wszystko zepsuł. Ale autorytet jest rzeczywiście ważny. Możemy się powoływać na inne kraje, wspomnę chociażby o brytyjskiej Izbie Gmin, ale u nas nigdy tak nie będzie. Tam wybór marszałka to rzecz niesłychanie ważna, on jest nie do odwołania i natychmiast rezygnuje z pełnienia funkcji politycznej. To jest zupełnie inna bajka.

Którego marszałka cenili pan i uważał za dobrego?

Kiedy patrzę na cały szereg marszałków, jaki przewinął się w ciągu ostatnich trzydziestu pięciu lat przez nasz Sejm, to z reguły były osoby, które spełniały te cechy, o których mówiłem, przynajmniej w znacznym stopniu. Miały staż parlamentarny, dały się poznać jako odpowiedzialni, dobrzy posłowie, były to osoby szanowane. Więc nie będę wymieniał jednego, ni-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Szymon Hołownia zapowiedział, że 13 listopada złoży rezygnację z funkcji marszałka Sejmu, a wybór kolejnego marszałka ma zostać przeprowadzony 19 listopada. Zgodnie z umową koalicyjną ma zostać nim Włodzimierz Czarzasty

kogo nie chciałbym wyróżniać. Natomiast PiS wniósł do naszego życia wiele złego, w różnych dziedzinach, także w kwestii marszałkowania. Bo, niestety, i pan Kuchciński, i pani Witek to były osoby tak tendencyjne, i tak w sposób jawny naruszające regulamin, że niczego takiego wcześniej nie było.

A jak pan wspomina swoje marszałkowanie? Pan marszałkował w Sejmie, kiedy rządziła koalicja SLD, Unia Pracy i PSL, premierem był Leszek Miller, prezydentem Aleksander Kwaśniewski. Spokojnie chyba było w Sejmie?

(Śmiech) Nic bardziej mylnego! Kiedy patrzę na kadencję Sejmu od 1991 roku do dzisiaj, to uważam, że dla marszałka najtrudniejszą kadencją była właśnie moja kadencja.

Dlaczego?

Ano dlatego, że mieliśmy bardzo agresywną opozycję.

Platformę, PiS, Samoobronę i Ligę Polskich Rodzin.

To była mieszanka wybuchowa. Oczywiście Platforma była najspokojniejsza, ale ta pozostała trójka to stwór z piekła rodem - to po pierwsze. Po drugie - nie minęły chyba dwa lata mojego marszałkowania, kiedy koalicja straciła

większość, ponieważ Leszek Miller zdecydował rozstać się z PSL-em.

I mieliśmy rząd mniejszościowy.

Tak, mieliśmy rząd mniejszościowy, który raz wygrywał, raz przegrywał głosowania, ale to miało swoje konsekwencje dla toku prac Sejmu, dlatego że nigdy nie było wiadomo, jakie wnioski padną. Wnioski dotyczące toku obrad, typu: wrzucmy teraz tę uchwałę albo zdejmijmy tę ustawę, albo szybko przejdźmy do głosowania. Nigdy nie było wiadomo, czy taki wniosek nie uzyska większości. Zresztą nie rzadko uzyskiwał.

Wariactwo!

Absolutnie! Musiałem tym wszystkim, że tak powiem, manewrować, przewidywać, co może się wydarzyć. Określałem ten okres jako swoisty stan wojenny. Obserwowałem późniejszych marszałków, od Kuchcińskiego poczynając, Witek, potem był Hołownia - oni pojawiali się w Sejmie na dzień, w najgorszym razie na dwa dni przed obradami, żeby przygotować pewne rzeczy. Byli w trakcie obrad, potem znikali, załatwiali swoje sprawy. U mnie to było niemożliwe.

Cały czas siedział pan w Sejmie?

Prawie. Przede wszystkim to był jeszcze okres przed wejściem Polski do Unii Europejskiej. W związku z tym mieliśmy obowiązek przyjęcia pięciuset ustaw, które nasze prawo zrównywało z prawem europejskim. Bez tego nie weszlibyśmy do UE. Musiałem to wszystko przeprowadzić w Sejmie. W związku z czym obradowaliśmy nie dwa razy w miesiącu po dwa dni, tylko trzy razy w miesiącu po cztery dni i często pracowaliśmy do nocy. Były takie obrady, które kończyły się o drugiej, trzeciej nad ranem.

Jak za czasów Prawa i Sprawiedliwości i VIII kadencji Sejmu.

Ale u nich to chyba z innych powodów.

Chyba tak!

W każdym razie to były bardzo napięte czasy i w tych napiętych czasach miałem bez przerwy ataki głównie ze strony Samoobrony, PiS-u i Giertycha, którzy tak naprawdę byli przeciw wejściu Polski do Unii Europejskiej. W każdym razie robili wszystko, żeby pracę Sejmu opóźnić, spowalniać, żeby zatrzymać. Od poniedziałku każdego tygodnia zbierałem ekipę moich współpracowników, szefów biur i z nimi zaczynałem rozmowy na temat tego, jakie punkty mamy na najbliższym posie-

dzeniu i jakie mogą wystąpić problemy, kto może wystąpić z wnioskiem i z jakim, jak na ten wniosek odpowiadać. Miałem ileś zaproszeń na wyjazdy zagraniczne, miałem zaproszenie do Chin, miałem zaproszenie do Australii, musiałem z nich zrezygnować. Dlatego, że to były wyjazdy nie na jeden, dwa dni, tylko na osiem, dziewięć. A to powodowałyby moją nieobecność i na przykład zawalenie jakiejś sprawy.

Z kim pan miał największe kłopoty? Z Andrzejem Lepperem?

Myślę, to było porównywalne, to znaczy Andrzej Lepper był jeden, a Giertych drugi. Giertych, jemu to zresztą do dzisiaj zostało, to jest taki wykrętny prawnik. On robi to, co w łacińskich paremiach, czyli zasadach prawnych, jest wymienione jako niewłaściwe. Mianowicie tam jest taki punkt: „nie czyni ze swojego prawa złego użytku”. On czynił zły użytek z prawa. Było jak dwa plus dwa równa się cztery: na każdym posiedzeniu, zaraz jak je otwierałem, Giertych ręka do góry, on się chce wypowiedzieć w kwestii formalnej, wychodził i mówił, że na podstawie takiego, a takiego artykułu regulaminu wnosi o przerwę albo wnosi o zmianę porządku obrad, albo o to, żeby dodać jakąś

uchwałę do obrad, odjąć i tak dalej. I trzeba było mu odpowiedzieć, podpierając się prawem. On przeskadzał w taki sposób. Natomiast Lepper taki wykwinął to nie był.

Wchodził na mównicę i krzyczał: „Wersal się skończył!”.

Tak jest. On wchodził na mównicę sejmową i nie schodził z niej jak mu odebrano głos, bo przekroczył wszelkie możliwe czasy wypowiedzi. Wtedy organizowano przerwę, to on wtaczał na salę obrad jakąś wielką maszynę, która okazywała się ogromnym głośnikiem i kontynuował wypowiedź przez własny mikrofon.

Wesoło było!

Jeśli chodzi o Ligę Polskich Rodzin Giertycha, to poza Giertychem, wsławił się Gabriel Janowski, który jak wszedł na mównicę, to nie chciał zejść i siedział na niej dziewiętnaście godzin. Wtedy w nocy podjąłem w końcu decyzję o wyniesieniu go przez Straż Marszałkowską, co było ewenementem absolutnym w historii naszego Sejmu. Następnego dnia natychmiast padły trzy wnioski o odwołanie mnie z funkcji marszałka Sejmu. Zresztą takie wnioski później padały jeszcze dwa razy. Także przeżywałem trzy razy próby odwoływania mnie z funkcji marszałka. Jak

pani widzi, to nie była spokojna kadencja.

Były takie momenty, kiedy myślał pan, że wyjdzie z siebie, czuł, że puszczają mu nerwy?

Nie, jestem generalnie...

Spokojnym człowiekiem.

Tak, spokojny człowiek. Raczej cały czas zastanawiałem się, jak wybrnąć w takiej czy innej sytuacji. Wiedziałem, że na pewno żadne krzyki, żadne kary - chociaż pewnie raz kary nałożyłem - nie przyniosą efektu. Generalnie starałem się tego nie robić. Wiedziałem, że nie tędy droga, że trzeba zrobić przerwę, rozmawiać, namawiać, a czasami pójść na kompromis. Sejm to bardzo delikatna instytucja. Można w jakimś momencie doprowadzić do kompletnego pata. Sytuacji, w której niczego nie będzie już można zrobić. Trzeba bardzo tego unikać. Dlatego patrzyłem na to wszystko raczej jak na zagadkę - lubuję się w logicznych łamigłówkach - którą trzeba rozwiązać.

Oprócz pana kadencji najbardziej burzliwe, to chyba dwie kadencje PiS-u, zwłaszcza pierwsza, prawda?

Tak, myślę, że tak. Dlatego, że to był ten pierwszy okres bezczelnego łamania prawa, konstytucji przez PiS. To było ogromne zaskoczenie dla wszystkich, także dla opozycji, która nie wiedziała, jak zareagować, bo zwykle protesty to było za mało. W Sejmie działy się różne rzeczy, nigdy wcześniej ich w parlamencie nie widziano.

Jak pan myśli, jakim marszałkiem będzie Włodzimierz Czarzasty? Bo to raczej spokojny, wyważony człowiek.

Tak, Czarzasty to spokojny człowiek, inteligentny facet, chociaż ma tendencję do słownego gwiazdorzenia, tak bym to określił. Ale generalnie rzecz biorąc, ma już staż parlamentarny, ma długi staż polityczny, w przeciwieństwie do Hołowni, i w związku z tym, moim zdaniem, absolutnie da sobie radę.

CV



SYLWIA DĄBROWA

Marek Borowski

Polityk i ekonomista. Marszałek Sejmu w latach 2001-2004. Wieloletni poseł, obecnie senator.

JESIENNA MAJÓWKA NA LEWYM L4

Jesteśmy tytanami pracy, ale... tylko za granicą. W Polsce mamy „fenomen społeczny” towarzyszący długim weekendom, jak ostatnio z 11 listopada. Lewe L4 i cztery dni laby

Agnieszka Domka-Rybka

Wygląda na to, że jesteśmy wzorem wydajności i jakości pracy, ale pod warunkiem, że... wyjedziemy za chlebem do innego kraju. Krążą nawet takie anegdoty o naszych „złoty rączkach: „Co trzeba, to się zrobi, pan tylko mówi, co chcesz. Remont mieszkania, pralka do naprawy, a może potrzeba postawić nową ścianę? Czego tylko sobie życzysz, kierownik”. Dlaczego nie potrafimy tak dobrze pracować u siebie? Jesteśmy za to bardzo kreatywni na zwolnieniach lekarskich - jeden z mieszkańców regionu naprawiał na chorobowym ogródzenie swojej posesji, a jak wpadł, tłumaczył, że „praca na świeżym powietrzu pomaga mu w walce ze stresem”.

Wielu naszych rodaków żyje w Irlandii - to jeden z najpopularniejszych krajów, w którym nasi zdomowili się na dobre. Według różnych szacunków, w zeszłym roku liczba Polaków wynosiła tam około 114-120 tysięcy. Do niedawna byliśmy największą mniejszością narodową na Zielonej Wyspie, ale od czasu wybuchu wojny na Ukrainie, więcej jest obywateli tego państwa.

Oczywiście, nie zmienia to faktu, że cała rzesza Polaków nie tylko musi tam gdzieś mieszkać, ale i zarabiać. Jak nas postrzegają irlandzcy pracodawcy?

- Oceniają nas bardzo dobrze, że jesteśmy pracownicy, solidni, uczciwi. Często mamy lepsze kwalifikacje niż osoby, z którymi wykonujemy te same obowiązki i przeważnie także od samych Irlandczyków - mówi Justyna, Polka pochodząca z Torunia, obecnie zatrudniona w irlandzkim urzędzie pracy, od 20 lat mieszkająca w Dublinie.

Nie tylko w Irlandii, ale również w wielu innych krajach, jak m.in. w Wielkiej Brytanii, Niemczech, Holandii, Szwecji czy Norwegii, krajanie

z Polski są oceniani jako pracownicy i także np. bardziej elastyczni niż lokalna siła robocza. W ankietach o cudzoziemcach pojawia się przekonanie, że Polacy chętnie wykonują mniej atrakcyjne prace, na które miejscowi nie zawsze się zgadzają. Nasi szybko zdobywają doświadczenie, uczą się języka i rozwijają kompetencje, co poprawia ich pozycję zawodową. Są nawet badania, które wskazują, że w pewnym momencie zaczęli zarabiać więcej niż m.in. Brytyjczycy.

„Panie Kowalski, tutaj pracuje się do 15.00, a nie do nocy”

Swego czasu krążył taki dowcip o Polaku w Niemczech:

- Panie Kowalski, u nas pracuje się od 7.00 do 15.00!

- A ja myślałem, że od świtu do nocy, jak reszta. Bo reszta Polaków przyszła do pracy pół godziny wcześniej i wychodziła pół godziny później. Przecież Polak się nie obija.

A to już prawdziwa historia o Polaku w Norwegii.

- Jak to możliwe, że naprawiłeś wszystko w jeden dzień, a Norwegowie robią to w tydzień?

- Bo ja nie mam czasu kawy pić, od roboty tutaj jestem.

Podobno Norweg po tym wydarzeniu przestał pić kawę w pracy.

Wygląda na to, że jesteśmy wzorem wydajności i jakości pracy, ale pod warunkiem, że... wyjedziemy za granicę. Nie potrafimy tak dobrze pracować u siebie.

Jak wygląda wydajność pracy Polaków na tle Europy? Takie dane zbiera unijny Eurostat. W 2024 r. Polacy, z jednej strony, pracowali znacznie dłużej niż średnia w UE (38,9 godz. w tygodniu w porównaniu do 36 godzin), to ich efektywność była niższa, o czym świadczy niższe PKB na jednego mieszkańca w porównaniu ze średnią unijną. Wskaźniki efektywności pracy rosną,



Za granicą, jak tutaj w Dublinie, Polacy cieszą się opinią pracowitych i solidnych. Często mają wyższe kwalifikacje od innych cudzoziemców i chętnie zdobywają nowe

ale są nadal niższe niż w krajach zachodnich, co sugeruje potrzebę inwestycji w innowacyjność i rozwój kompetencji, mimo silnego rynku pracy i w miarę niskiego bezrobocia (choć rośnie).

Za to jesteśmy niechlubnymi mistrzami w braniu lewych L4.

Prawie co trzeci Polak był przynajmniej raz na „udawanym” zwolnieniu. Trzy na cztery z nich wystawił lekarz NFZ - takie wnioski płyną z najnowszego badania „Lewe zwolnienia lekarskie” serwisu kariery LiveCareer.pl. U 68 proc. osób nieobecność trwała nie dłużej niż tydzień.

Najczęściej kłamią mężczyźni oraz osoby do 25. roku życia (w obu tych grupach odpowiedź twierdzącą wybrało 40 proc.). Lewe L4 są na: potrzebę odpoczynku (35 proc.), problemy rodzinne (14 proc.), złe relacje z szefem (14 proc.) oraz strach lub stres spowodowany obowiązkami w pracy (10 proc.).

Także niektórzy mieszkańcy województwa kujawsko-pomorskiego wykorzystują L4 raczej nie na leczenie, skoro są zdrowi - mamy najnowsze dane.

- Od stycznia do września 2025 roku oddziały ZUS w Bydgoszczy i Toruniu prze-

prowadziły ponad 21,2 tys. kontroli zwolnień lekarskich. Efekt? Wstrzymano wypłatę 1,2 tys. zasiłków chorobowych o łącznej wartości ponad 2,2 mln zł - informuje Krystyna Michałek, regionalny rzecznik prasowy ZUS w Kujawsko-Pomorskiem. - Dodatkowo obniżono świadczenia po ustaniu zatrudnienia o 9,4 mln zł, co oznacza, że do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych wróciło łącznie 11,7 mln zł.

Tegoroczne kontrole L4 w tym regionie pokazały, że część ubezpieczonych traktuje chorobowe jako okazję do dodatkowego zarobku lub wypoczynku w ciepłych krajach.

Bydgoski ZUS wysłedził liczne przypadki niewłaściwego wykorzystywania zwolnień. Podczas jednej z kontroli okazało się, że pracownik uzdrowiska, mimo orzeczonej niezdolności do pracy, uczestniczył w posiedzeniach rady nadzorczej. Inna osoba była w biurze przy biurku i tłumaczyła, że nie pracuje, a jedynie przegląda strony internetowe. Swoją obecność w firmie wyjaśniała tym, że jest to również jej miejsce zamieszkania. Jedna z ubezpieczonych osób w czasie zwolnienia wzięła udział w wycieczce na Cypr, zorganizowanej przez pracodawcę z pieniędzy Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych. Zdarzył się też przypadek mężczyzny, który w okresie chorobowego prowadził imprezy okolicznościowe jako konferansjer i DJ oraz zamieszczał w internecie materiały promujące swoją działalność.

Z kolei kontrole toruńskiego oddziału ZUS zdemaskowały mężczyznę, który w trakcie zwolnienia lekarskiego ogłaszał w portalach internetowych, że wykonuje okolicznościowe sesje zdjęciowe, w tym plenerowe, podczas ślubów, wesel i innych imprez. Inny mężczyzna, korzystając ze zwolnienia, naprawiał ogrodzenie swojej posesji i tłumaczył, że praca na świeżym powietrzu pomaga mu w walce ze stresem. Zdarzył się również przypadek osoby, która w czasie chorobowego zorganizowała i wzięła udział w przyjęciu typu baby shower. Kolejny „chory”, pobierający świadczenie rehabilitacyjne w związku z chorobą kręgosłupa, wybrał się samochodem jako kierowca na lotnisko oddalone o 300 kilometrów od miejsca zamieszkania, aby odebrać członka rodziny.

Jednak ta kontrola zszokowała nawet ZUS - dotąd to najbardziej osobliwy przypadek

w kraju, który miał miejsce na Pomorzu. Właściciel zakładu pogrzebowego był w pracy, a na widok inspektora ZUS schował się do trumny. Jak później relacjonowały urzędniczki, zdradził go kaszel. W pierwszej chwili przeżyły szok, czemu trudno się dziwić.

Jeden dzień wolny i krótkie wakacje

Kombinować to Polacy potrafią. I tak np. w tym roku Święto Niepodległości przypadło we wtorek, więc dla niektórych poniedziałkowe L4 stało się przepustką do małej „jesiennej majówki” między 9 a 12 listopada. Wystarczył jeden dobrze „wstawiony” dzień wolny, by stworzyć krótkie wakacje.

Ci, którzy nie mają już urlopu, coraz częściej sięgają po krótkie L4.

- „Mostkowanie”, czyli łączenie zwolnieniem chorobowym dni ustawowo wolnych od pracy, to zjawisko, które wraca jak bumerang - komentuje Mikołaj Zajac, prezes Conperio, polskiej firmy doradczą zajmującą się problematyką L4. - Nasi rodacy wykazują się ogromną kreatywnością: jedni „leczą się” w górach lub nad morzem, inni podczas kontroli zastawiani są przy pracach remontowych, w ogrodzie czy na zakupach. To swoisty fenomen społeczny, który od kilku lat obserwujemy regularnie przy okazji długich weekendów.

Według danych Conperio, aż 34 proc. zwolnień lekarskich w Polsce nosi znamiona nadużyć. W ubiegłym roku Polacy pobrali 27,4 mln zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy, co przełożyło się na 290 mln dni absencji - o 2,8 mln dni więcej niż rok wcześniej.

- Czy Polacy w Irlandii też tak chorują? - pytam Justynę.

- Nie, na pewno nie! Albo chorujesz, albo pracujesz i zarabiasz. Podobno w Polsce, gdy kobieta zachodzi w ciążę, często z automatu bierze zwolnienie lekarskie i to nawet jak nic jej nie jest. A w Irlandii? W piątek byłam w pracy, a w sobotę po południu urodziłam córkę. I nie ma w tym nic nadzwyczajnego, bo to jest tutaj normalna sytuacja.

©©

JEDNA KONTROLA ZSZOKOWAŁA URZĘDNICZKI ZUS. WŁAŚCICIEL ZAKŁADU POGRZEBOWEGO SCHOWAŁ SIĘ DO TRUMNY, ALE ZDRADZIŁ GO... KASZEL



FOT. 123RF

Z policyjnych statystyk wynika, że w Polsce wręcz lawinowo rośnie liczba małoletnich, co do których występuje prawdopodobieństwo, że są ofiarami przemocy domowej

BIŁA, BO SPAĆ NIE CHCIAŁO. MŁODE MATKI I DRAMATY DZIECI

Agnieszka z Torunia pobiła dwuletnią córeczkę, bo dziecko nie chciało spać podczas imprezy. Julia z Radzyna Chełmińskiego biciem „uspokajała” Brajanek, gdy płakał. - Takich spraw dynamicznie przybywa - mówią prokuratorzy

Malgorzata Oberlan

Ustawa Kamilka” działa. Zgłoszeń dotyczących przemocy wobec dzieci czy wręcz znęcania jest zdecydowanie więcej. Wzrosła społeczna wrażliwość i profesjonalizm służb, instytucji. Tylko w naszej prokuraturze i tylko w bieżącym roku prowadziliśmy lub nadal prowadzimy 140 spraw dotyczących znęcania się w rodzinie. Większość odnosi się do dzieci, a podejrzanymi często są młodzi rodzice. I nawet jeśli część tych spraw umarzamy, to efektem i tak zawsze jest przynajmniej wgląd w sytuację rodziny - podkreśla prokurator Joanna Becińska, kierująca Prokuraturą Rejonową Toruń Wschód.

To właśnie ta prokuratura w październiku postawiła

Agnieszce W. zarzuty znęcania się nad dwuletnią córeczką. Ta 24-letnia matka tak pobiła dziecko, że trafiło ono do szpitala. Kobieta jest w areszcie.

Agnieszka i Wiktoria. Biła, bo dziecko nie pozwoliło jej imprezować

Blok na Jakubskim Przedmieściu w Toruniu. Porządne osiedle. To tutaj rozgrywał się dramat dwuletniej Wiktorii - dziewczynki wychowywanej przez 24-letnią toruniankę.

Jak nietrudno policzyć, Agnieszka W. została matką mając lat 22. Z ojcem dziecka jej się nie ułożyło. Ale, jak przekazuje prokuratura, uznał córkę, dziecko nosi jego nazwisko. Dobrowolnie płacił też alimenty. Agnieszka natomiast pracowała

- wtedy do dziecka przychodziła opiekunka i to ona 19 października br. stanęła na wysokości zadania.

- Widząc obrażenia u dziecka, opiekunka wymusiła na matce udanie się z nim do szpitala na Skarpie, szantażując wręcz, że jeśli tego nie uczyni, to wezwie policję. Dzięki temu dziewczynka otrzymała pomoc medyczną. Potem lecznica zawiadomiła o podejrzeniu pobicia i znęcania się nad dziewczynką organy ścigania - mówi prokurator rejonowa Joanna Becińska.

Od 19.10. dziewczynka była hospitalizowana w szpitalu dziecięcym na Skarpie. Zajmowały się nią tutaj „oddziałowe ciotki”, czyli pielęgniarki. Wiktoria najbardziej fizycznie ucierpiała 18.10. Wtedy jej matka święto-

wała swoje urodziny. Była to domowa impreza ze znajomymi, alkoholem i marihuaną. Dziecko w niej wybitnie przeszkadzało, bo nie chciało spać...

- Poirytowana sytuacją matka kilkukrotnie udawała się do pokoju, gdzie dziecko spało, chcąc je „uciszyć”. Agnieszka W. uderzała dziecko w pośladki, po twarzy, głowie, uciskała rączki, zasłaniała twarz - wylicza prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

Impreza trwała do późnych godzin nocnych. Następnego dnia interwencję podjęła wspomniana opiekunka. Sama Agnieszka W. natomiast w prokuraturze usłyszała zarzuty znęcania się nad własnym dzieckiem i została tymczasowo aresztowana na 3 miesiące.

- Matka przyznała się do popełnienia zarzucanego jej czynu, ale, jak wyjaśniała, „nie spodziewała się, że te uderzenia mogły być tak mocne i spowodować tak rozległe obrażenia”. Grozi jej kara do 8 lat pozbawienia wolności - zaznacza rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

Jak długo trwała krzywda Wiktorii? Śledczy już przekazują, że jeśli nie biła, to przynajmniej poważnie zaniebdywana mogła być także przed krytycznym 18 października. Tak zeznają świadkowie. Teraz dziewczynka decyzją sądu rodzinnego trafić ma do rodziny zastępczej.

Julia i Brajanek. Biła, bo płakał i ją denerwował

Jak w sądach kończą się sprawy takich matek? Różnie. W tym roku wyrok usłyszała 19-letnia Julia W. z Radzyna Chełmińskiego. Sprawa była głośna nie tylko w Kujawsko-Pomorskiem.

Rok pozbawienia wolności w zawieszeniu na 5 lat próby (to okres maksymalny), dozór kuratora przez ten czas, zobowiązanie do podjęcia pracy zarobkowej oraz zakaz jakiegokolwiek kontaktowania się i zbliżania do syna Brajana na okres 5 lat - to kara dla Julii W. za znęcanie się nad synkiem.

Wyrok zapadł w Sądzie Rejonowym w Wąbrzeźnie. Młoda matka przyznała się do znęcania i dobrowolnie podała się karze - uzgodnionej z prokuraturą. Chłopczyk natomiast już na etapie wszczęcia śledztwa przez prokuraturę trafił do pieczy zastępczej. Jest bezpieczny.

- Jeśli Julia W. złamie warunki obowiązujące ją podczas 5-letniego okresu próby, np. te dotyczące zbliżania się do dziecka na odległość mniejszą niż sto metrów, to zarządzone może zostać wykonanie zawieszzonej kary więzienia - podkreśla prokurator Agnieszka Żuchowska, zastępca szefa Prokuratury Rejonowej w Wąbrzeźnie.

W ocenie prokuratury, która przed wyrokiem wyraziła

zgode na taką właśnie karę, maksymalny okres próby i dozór kuratora w tym czasie lepiej spełnią swoją rolę wobec Julii W. niż np. rok bezwzględnej więzienia, po którym młoda kobieta wyjdzie na wolność i nie zmieni postawy życiowej.

Według ustaleń Prokuratury Rejonowej w Wąbrzeźnie, znęcanie się nad Brajankiem trwało praktycznie od jego urodzenia (2023 r.), a przerwane zostało dopiero w krytycznym dniu 26.02.2024 r. Wtedy nieprzytomny chłopczyk trafił do ośrodka zdrowia, a z niego - do szpitala w Grudziądzu. Wcześniej, jak ustaliła prokuratura, 19-letnia matka swojego synka nie tylko zaniebdywała (nie karmiła, nie przewijała), ale także szarpała go, biła, krzyczała. - Tłumaczyła, że denerwował ją płacz dziecka i w ten sposób go „uspokajała”. Ojciec dziecka natomiast zeznał w śledztwie, że niczego niepokojącego nie zauważył i że oboje opiekowali się synem dobrze - powiedział nam prokurator rejonowy Janusz Biewald.

To, że Brajan musiał być bity i to poważnie, po całym ciecie, wyszło na jaw za sprawą lekarzy. Odkryli ślady starszych obrażeń, ale i te, które powstały w okolicach 26 lutego ub. r. Prokuratura w akcie oskarżenia doprecyzowała, że chłopczyk bity był przez matkę po całym ciecie - głowie, brzuchu, pośladkach.

Radzynianka swoje pierwsze dziecko urodziła mając 17 lat. Pierworodny syn Alan został jej i ojcu odebrany, bo para była niewydolna rodzicielsko. Dziecko trafiło do pieczy zastępczej. W 2023 r. młoda kobieta została matką kolejny raz - urodziła Brajana. Czy rodzic będzie dalej? Niewykluczone. Przecież żaden wyrok sądu tego nie zakazuje...

Skala przemocy poraża. A najmniejsze dzieci „poza systemem”

Przypadków znęcania się nad dziećmi przez rodziców, w tym przez młode matki, przybywa. W kraju doniesienia o podobnych dramatach pojawiają się regularnie. W grudniu minionego roku PAP donosił: „11-miesięczna dziewczynka została przyjęta do Dolnośląskiego Szpitala Specjalistycznego im. T. Marciniaka we Wrocławiu w sobotę. Przywiozła ją jej 20-letnia matka, mieszkanka powiatu dzierzoniowskiego. Lekarzy zaniepokoiły obrażenia na ciele dziecka i powiadomili policję. Kobieta i jej 27-letni konkubent, który nie jest ojcem dziecka, zostali zatrzymani”.

Na początku stycznia br. natomiast media w całym kraju odnotowały, że: „2 stycznia Prokuratura Okręgowa w Ostrowie Wielkopolskim postawiła zarzuty 19-latkce i 30-latkowi, którzy od 27.10. do 30.12. ub. r. działając wspólnie i w porozumieniu, znęcali się psychicznie i fizycznie nad swoją

dwumiesięczną córeczką. (...) Rodzice z Kępna (woj. wielkopolskie) swoje zachowanie usprawiedliwiają płaczem dziecka. Za popełnione przestępstwa grozi im nawet do 20 lat więzienia”.

To tylko przykłady, promil zjawiska. Z policyjnych statystyk wynika, że w Polsce wręcz lawinowo rośnie liczba małoletnich, co do których występuje prawdopodobieństwo, że są ofiarami przemocy domowej. W 2022 r. było ich 10 tys. 982, rok później - 17 tys. 039, a w 2024 r. aż 25 tys. 723. Tu przypominamy, że to właśnie w tym roku weszła w życie „Ustawa Kamilka” (luty 2024).

Taki wzrost liczby zgłoszeń niepokoi, ale - paradoksalnie - świadczy też o lepszym funkcjonowaniu systemu ochrony dzieci, choć nadal istnieje tzw. ciemna liczba. Otoczenie jest coraz bardziej wrażliwe na płacz dziecka za ścianą, klapsy wymierzane na ulicy, siniaki. Częściej reagują też szkoły, służba zdrowia, pracownicy socjalni.

W pewien sposób „poza systemem” pozostają jednak najbardziej bezbronni dzieci - niemowlęta i te do trzeciego roku życia, te, które nie trafiają do żłobka czy przedszkola, zdane są na rodziców. A ci, szczególnie młodzi, nierzadko są do rodzicielstwa kompletnie nieprzygotowani.©

WARTO WIEDZIEĆ

„Ustawa Kamilka” i większa mobilizacja służb oraz instytucji

„Ustawa Kamilka” została wprowadzona po śmierci dziecka z Częstochowy jako kompleksowa regulacja prawna mająca na celu lepszą ochronę dzieci przed przemocą oraz zapewnienie skutecznej pomocy w przypadkach krzywdzenia małoletnich. Celem ustawy jest stworzenie systemu prewencji oraz interwencji, który zwiększa bezpieczeństwo dzieci i wspiera instytucje, rodziców oraz opiekunów w odpowiednim reagowaniu na zagrożenia wobec dzieci.

Ustawa weszła w życie w 2024 r., a w br. była już nowelizowana. Niektóre rozwiązania w praktyce okazały się nietrafione, wymagały korekty. Jak podkreślają jednak prokuratorzy, nowe prawo na pewno już skutkuje większym profesjonalizmem służb i instytucji, a także wyczuleniem na sytuacje krzywdzenia dzieci. Rośnie też w społeczeństwie wrażliwość i świadomość konieczności reagowania na przemoc.

BOOM NA PRZETRWANIE.CO NAPĘDZA POLSKI SURVIVAL?

Strach, rozsądek i trochę mody – tak dziś wygląda polski survival. Od filtrów do wody po luksusowe zegarki, od hamaka w lesie po agregat w garażu. Między paniką a przygotowaniem rośnie nowe zjawisko: obywatelska potrzeba poczucia kontroli

Justyna Piasecka-Gabryel

Sklep „Woda, Góry, Las” znajdujący się w Poznaniu wygląda jak gotowa mapa ucieczki w naturę – każdy metr to inny przystanek: woda, ogień, schronienie. Na półkach – filtry do wody, hamaki, batony energetyczne z długim terminem przydatności i lśniące palniki. Za ladą – człowiek, który patrzył na tę branżę dłużej niż trwa niejedna moda. – Prowadzimy sklep od dwudziestu lat – mówi Mateusz Niedbała, właściciel. – Widzieliśmy déjà vu strachu i falę rozsądku. Największy boom przyszedł w marcu 2022 roku, zaraz po wybuchu wojny w Ukrainie.

Piki, które mówią dużo

„Boom” – tak powtarza kilka razy. Najpierw wojna i puste magazyny w całej Europie: apteczki, folie NRC, zapalniczki. Później mniejsze trzęsienia: doniesienia o dronach nad Polską, głośne medialne epizody, polityczne zapowiedzi.

– Widzimy wtedy detaliczne zakupy o dużej wartości: jedzenie liofilizowane, apteczki, filtry do wody. Media kształtują rynek informacji, a rynek informacji wprost przekłada się na koszyki – słyszę.

Nie jest to jednak wzrost liniowy.

– Po takich akcjach pojawiają się piki sprzedaży, a potem krzywa opada. Mam nadzieję, że dziś jesteśmy już po tym najwyższym punkcie. Trzy lata od wybuchu wojny ludzie patrzą bardziej z dystansem – stwierdza.

Podobne zjawisko obserwują też platformy sprzedażowe. Jak informuje biuro prasowe Allegro, na początku września zauważono gwałtowny wzrost zainteresowania produktami z kategorii militaria i samoobrona – od plecaków taktycznych, przez kuchenki turystyczne, aż po agregaty prądotwórcze. W niektórych przypadkach liczba wyszukiwań i zakupów wzrosła kilku-



– Przygotowanie to odpowiedzialność. Panika – to koszt – mówi Mateusz Niedbała właściciel sklepu „Woda, Góry, Las”

krotnie w ciągu jednego dnia, po czym wracała do normy. Największy ruch notowano w południowo-wschodnich województwach.

– Tego rodzaju skoki pojawiają się po każdej głośnej informacji i nie zawsze oznaczają trwały trend – zaznaczają przedstawiciele Allegro.

Ciekawostką jest też to, że obok sprzętu survivalowego w tym samym czasie rosło zainteresowanie... luksusowymi zegarkami i złotą biżuterią.

– Widać, że niektórzy klienci szukają także „bezpiecznych inwestycji” – przyznaje Allegro.

Z drugiej strony dane platformy pokazują, że Polacy coraz częściej wybierają odzież outdoorową i trekkingową – kurtki softshell, buty górskie czy bieliznę termiczną – co potwierdza, że moda na przygotowanie łączy się z realnym powrotem do aktywności w naturze.

Co trafia do koszyków?

Jeśli wyobrażacie sobie, że klienci wynoszą z marketów

taczki ryżu, jesteście... tylko trochę w błędzie. Dziś hitem jest żywność, która łączy dwa światy: przetrwanie i przyjemność.

– Jedzenie liofilizowane trzyma nawet pięć lat, a smakuje jak w schronisku. Dla turysty tatrzańskiego – kolacja na Rysach; dla rodziny – awaryjny obiad, gdy zabraknie prądu. Nic się nie marnuje – tłumaczy Mateusz.

Wymienia: „kurczak tikka masala”, „bigos”, „mus czekoladowy z wiśniami”, „owsianka z jabłkiem i cynamonem”. W lecie ktoś dorzuca: „sernik ba-

skijski też jest!”. Brzmi jak menu bistro, a nie arsenał na czarną godzinę. Do tego filtry do wody – „modny temat, ale też kwestia świadomości” – i hamaki. Nie te ogrodowe, tylko lekkie, wytrzymałe, do lasu.

– Biwakowanie na hamakach, ognisko, strefy w Lasach Państwowych do legalnego nocowania – to wraca. Trochę moda, trochę tęsknota za naturą – podkreśla.

Kolejna półka to „energetyka”: powerbanki, latarki, czasem agregaty prądotwórcze. – To oczywiście nie jest sprzęt

– STRACH NAPĘDZA ZAKUPY.
A EMOCJE SĄ ZŁYM DORADCĄ.
ZADAJMY SOBIE PYTANIE: CZEGO
SIĘ REALNIE BOIMY? I ZABEZPIECZ-
MY WŁAŚNIE TO – MÓWI MATEUSZ

Kształtują wiedzę, ale też charakter, marzenia i odwagę

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

W Plebiscycie Edukacyjnym 2025 wyróżniamy tych, którzy nie tylko uczą, lecz także inspirują. Tych, którzy potrafią w uczniach rozbudzić pasję, ciekawość świata i wiarę w siebie.

Uczestnicy wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2025 to ludzie, dla których szkolne sale są miejscem spotkań, roz-

mowy i odkrywania talentów, a nie tylko przekazywania materiału. Każda z osób nominowanych w tej akcji ma swoją własną, wspianą historię do opowiedzenia. Historii o uczniach, chwilach wzruszenia. O pracy, która staje się częścią życia - misją i powołaniem, a nie tylko zawodem. Dzięki takim właśnie osobom - które dziś możecie bliżej poznać z naszej publikacji - szkoła jawi się nie tylko jako instytucja, ale również prze-

strzeń, w której rodzą się przyszłe pokolenia - pełne odwagi, empatii i ambicji.

To oni kształtują nie tylko ich wiedzę, ale też charakter, marzenia i odwagę, by sięgać po więcej. Ci z nas, którzy już dawno pokończyli swoje szkoły, wiedzą, że właśnie tacy nauczyciele, pedagodzy zostają w pamięci na całe życie. A jak oni widzą swoją pracę? Tego możemy dowiedzieć się właśnie z rozmów z nimi. Mówią, że praca na-

uczyciela to codzienność pełna emocji, odpowiedzialności i chwil, które zostają także w ich sercach na zawsze. Bo przecież każda lekcja to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale też spotkanie z człowiekiem, który dorasta na ich oczach. Wspieranie w tym procesie wymaga nie tylko cierpliwości i zaangażowania, ale także wiary w sens tego, co się robi, zasiewa - bo przecież czasami efekty, plony widać dopiero po latach...

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do czwartku, do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, psychologów i pedagogów szkolnych oraz placówki edukacyjne

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Magdalena Brysiewicz**, Prywatne Przedszkole Kids Academy, Białystok
2. **Magdalena Ignaciuk**, Zespół Szkolno-Przedszkolny, Tykocin
3. **Magdalena Syczewska**, Przedszkole Gminne Magiczne Miejsce, Siemiatycze
4. **Marta Szablowska**, Przedszkole Publiczne nr 9, Łomża
5. **Paulina Koneszko**, Oddział Przedszkolny przy Szkole Podstawowej w Poćkunach, Poćkuny

NAUCZYCIEL KLAS O-III

1. **Katarzyna Konaszewska**, Zespół Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II, Grajewo
2. **Izabela Biel**, Szkoła Podstawowa nr 7 im. św. Jana Pawła II, Suwałki
3. **Dorota Krystosiak**, Zespół Szkół im. Armii Krajowej, Brańsk
4. **Agnieszka Wyrwa**, Szkoła Podstawowa nr 5 im. Władysława Broniewskiego, Białystok
5. **Bożena Dziensiuł**, Szkoła Podstawowa nr 1 im. Księżnej Anny z Sapiehów Jabłonowskiej, Siemiatycze

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **ks. Mateusz Gąsowski**, Szkoła Podstawowa nr 7 im. Adama Mickiewicza, Łomża
2. **Anna Wojtach**, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Mieszka I, Białystok
3. **Katarzyna Grajewska**, Szkoła Podstawowa im. Stanisława Staszica, Suchowola
4. **Anita Wasilewska**, Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Aleksandry Piłsudskiej, Suwałki
5. **Anna Łapińska**, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Kleosin

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Monika Chorko**, Zespół Szkół Mechanicznych im. Stefana Czarnieckiego, Łapy
2. **Edyta Truszkowska**, VIII Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Wielkiego, Białystok
3. **Ewa Zysk-Borowczyk**, II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej, Łomża
4. **Bogdan Tarkowski**, Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych, Ciechanowiec
5. **Konrad Krzywicki**, Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Stanisława Staszica, Sejny

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **mgr Magdalena Selewońko**, Uniwersytet Medyczny, Białystok
2. **prof. dr hab. Cezary Szyfman**, Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina, Białystok
3. **dr Radosław Galicki**, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Białystok

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Lucyna Szymańska**, Przedszkole nr 5, Sokółka
2. **Bożena Sokołowska**, Zespół Szkół im. Bolesława Podedwornego, Nieckowo
3. **Małgorzata Sycewicz**, Przedszkole Sióstr Serceank, Brańsk

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Sylwia Gogolewska**, Technikum nr 3, Białystok
2. **Agnieszka Puszek**, Przedszkole nr 5, Sokółka
3. **Ewa Bronecka**, Szkoła Podstawowa nr 45 z Oddziałami Integracyjnymi im. Świętego Jana Pawła II, Białystok

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Przedszkole nr 5**, Sokółka, os. Centrum 18
2. **Przedszkole Niepubliczne Norlandia**, Białystok, Sybiraków 8A
3. **Niepubliczne Językowe Przedszkole u Kubusia Puchatka**, Suwałki, Daszyńskiego 27B

SZKOŁA ROKU

1. **VIII Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Wielkiego**, Białystok, Piastowska 5
2. **I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza**, Kolno, Wojska Polskiego 34
3. **Szkoła Filialna**, Sochonie, Kościelna 1

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **An American Way - nauka języka angielskiego**, Białystok, Powstańców 1/4
2. **English Odyssey**, Białystok, św. Rocha 5/102A
3. **English Kids Club**, Białystok, Pogodna 39/2A

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:

www.poranny.pl/nauczyciel oraz www.wspolczesna.pl/nauczyciel

Wyjątkowe zajęcie. Daje Jej radość z uśmiechu dziecka na co dzień

„Dzieci rodzą się ze skrzydłami, nauczyciele pomagają im je rozwinąć”. Na pewno trzeba mieć wielkie serce, aby kształtować małych ludzi - uważa Bożena Plaga (Przedszkole nr 10, Suwałki).

Praca w oświacie jest dla Niej zarówno misją, jak i wyzwaniem. Wymaga ciągłego rozwoju i odporności na stres: - Nauczam, ale także i wychowuję, codziennie wspieram rozwój dzieci i nawiązuję dobre relacje z ich rodzicami. Jest to praca dająca ogromną satysfakcję.



Uważa, że aby być nauczycielem, trzeba mieć powołanie, pasję i chęć do pracy z dziećmi, by móc się dzielić wiedzą przy maksimum zaangażowania. - Każdy dzień przynosi nowe wyzwania, ale też uczy pokory i cierpliwości. Praca w przedszkolu to wyjątkowe zajęcie, które daje radość z uśmiechu dziecka na co dzień, to nieprzewidywalna przygoda. Dzieci mogą nauczyć nas prawdy o nas samych, jak być prawdziwym w tym, co przeżywamy oraz jak cieszyć się z małych rzeczy na co dzień - przedstawia swoje zdanie.

Może łączyć swoją pasję do matematyki z pracą z młodymi ludźmi

Od najmłodszych lat matematyka była Jej pasją. Fascynowała Ją swoją logiką, porządkiem i możliwością odkrywania zależności, które na pierwszy rzut oka wydają się ukryte.

Dominika Jurczewska (Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych, Białystok) lubiła rozwiązywać zadania, szukać własnych sposobów dojścia do wyniku i tłumaczyć innym, jak do tego doszła. Z czasem zrozumiała, że największą satysfakcję daje Jej właśnie dzielenie się



tą wiedzą z innymi. Drugim - równie ważnym, jeśli nie najważniejszym powodem, dla którego związała swoje życie z oświatą - była potrzeba kontaktu z młodzieżą. - Praca z uczniami daje mi ogromną radość. Cenię sobie autentyczne relacje, możliwość wspierania w rozwoju, motywowania i obserwowania, jak nabiera pewności siebie - wyjaśnia. Jest nauczycielem otwartym na ucznia. Takich, dla którego to młody człowiek jest najważniejszym ogniwem całego procesu edukacyjnego.

Każdy uśmiech, przytulenie czy rysunek to ogromna nagroda

- Najwięcej radości daje mi codzienny kontakt z dziećmi - ich spontaniczność, szczerość i naturalna radość życia - mówi Magdalena Syczewska (Przedszkole Gminne Magiczne Miejsce, Siemiatycze).

Każdy uśmiech, przytulenie czy własnoręcznie wykonany rysunek to dla Niej ogromna nagroda. - Najbardziej wzruszające są momenty, gdy dziecko podchodzi, przytula się i mówi „kocham cię”. Wtedy wiem, że moja praca naprawdę ma sens. Dzieci nie udają. Są szczerze, autentyczne



i niezwykle mądre. Każdego dnia uczą mnie, jak cieszyć się z małych rzeczy i patrzeć na świat z czystym sercem - wyjaśnia. Praca w oświacie, a szczególnie w przedszkolu, to dla Niej ogromna radość i odpowiedzialność. To codzienny kontakt z dziećmi, które dopiero poznają świat, uczą się samodzielności, współpracy i odkrywania swoich możliwości. W tej pracy widzi sens i misję. Wspiera rozwój najmłodszych, towarzyszy w pierwszych sukcesach i pomaga pokonywać trudności. To coś znacznie więcej niż zawód!

REPORTAŻ

Wielkie poszukiwania w Parku Narodowym Olympic

W USA istnieje 59 parków narodowych. Najstarszym z nich jest Yellowstone – utworzony 1 marca 1872 r. Największe zajmują ponad 30 tys. kilometrów kwadratowych, ale np. Park Narodowy Wrangla to ponad 53 tys. kilometrów, czyli prawie tyle co Chorwacja.

Oto Jon Billman

Ale nie o tym jest ten tekst, lecz o konsekwencjach parkologii. O ile bowiem parki to w Stanach miejsca o statusie niemal mitycznym – symbole dzikiej natury i wolności, mają też swoją mroczną stronę. Otóż parki to miejsca, w których giną ludzie. Zjawisko wzięło na warsztat Jon Billman, dziennikarz, pisarz, nauczyciel w liceum, ale także strażak i miłośnik wędrówek. O naturze wie sporo, bo mieszka z rodziną w drewnianej chałupie na półwyspie Upper Michigan, nad rzeką Chocoley. Niewielkiej, liczącej zaledwie 39 kilometrów, ale mającej znamiona dzikości.

Gdzie jest Jacob?

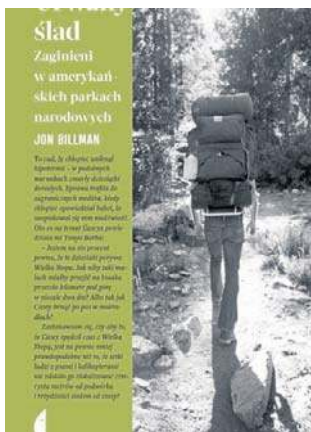
Billman zaczął pisać o parkowych zaginięciach w 2017 r., gdy w Parku Narodowym Olympic zniknął niejaki Jacob Gray. Jacob rozpląnął się dosłownie we mgle. Nie było żadnych świadków, żadnego śladu. Psy tropiące kręciły się w kółko. Poszukiwacze, w tym Billman, tygodniami przemierzali bezdroża, szukając Jacoba. I to z tych wypraw, długich rozmów przy ogniskach i z lokalsami powstała książka „Urwany ślad” – na poły reportaż, na poły zapis osobistych doświadczeń autora.

600 tys. zaginionych

Billman dowodzi, że zaginięcia w parkach narodowych są problemem społecznym, a przynajmniej tak powinny być traktowane. Wymagającym interwencji władz i na tyle intrygującym, że nie sposób policzyć ofiar – okazuje się, że co roku w amerykańskich lasach giną setki, a może tysiące ludzi. Ile dokładnie, nikt nie wie, bowiem nie sposób ich policzyć. Tzw. NamUs, czyli National Missing and Unidentified Person System, baza danych Departamentu Sprawiedliwości co roku odnotowuje zniknięcie 600 tys. ludzi. Większość się odnajduje, ale spory odsetek znika. Problem w tym, że nie sposób wskazać tych, którzy znikają akurat w głuszy parków narodowych.

Kto za tym stoi?

Dlatego nieodłącznym elementem zjawiska są najbardziej fantastyczne teorie spiskowe: mafia, sekretne komórki FBI, bandy psychopatycznych kanibali albo UFO. Sporą popularnością cieszy się teoria, że ludzie porywa Wielka Stopa i jej krewniacy, czyli amerykańscy kuzyni yeti. No i bądź tu człowieku mądry: 59 parków, ale strach się do nich wybrać, bo można stać się ofiarą kosmitów albo kilerów z FBI. Gdzie więc z przyrodą? Gdzie pole do ekologicznych wzruszeń? Billman ma rację: bez interwencji rządu federalnego sen o amerykańskiej wolności na łonie natury może zniknąć jak ów nieszczyśny Jacob Gray. **margra**



Jon Billman, „Urwany ślad. Zaginięci w amerykańskich parkach narodowych”. Wyd. Czarne, Wołowiec 2025, cena 64,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

ROBERT LEWANDOWSKI

Postawił granicę
Kiedy słynny piłkarz przeprowadził się do Barcelony, w internecie zaroilo się od filmików, na których widać, jak jego żona tańczy zmysłową baletkę z przystojnymi instruktorami. Wywołało to falę seksterskich komentarzy i sugestii, że Lewandowska romansuje na prawo i lewo. Teraz z wydanej właśnie biografii „Lewandowski. Prawdziwy” dowiadujemy się, że mężowi celebrytki było to bardzo nie w smak. – Internet płonął, wszędzie były filmiki, stopklatki, komentarze. W końcu się wkurzyłem, bo było tego za dużo – powiedział sportowiec. I dodał: Chociaż zawsze wspieram moją żonę i jej pasję, to w tamtym przypadku musiałem postawić granicę. Nie była to jednak kwestia samego tańca, a tego, jak to wszystko wyglądało z boku i jak się czułem, obserwując cały ten hejt.

KATARZYNA CICHÓPEK

Czyniła podchody

Plotkarskie media dowiedziały się, że na niedawnym ślubie celebrytki i Macieja Kurzajewskiego zabrakło dwóch ważnych dla nich osób. Otóż na ceremonii nie pojawił się szesnastoletni Adam, syn Katarzyny Cichopek i Marcina Hakiela. Chłopak przebywał bowiem wtedy na wymianie uczniowskiej w Argentynie. – Moja była próbowała robić podchody, żeby go ściągnąć, ale wymiana na tym polega, że on ma tam być – zdradził Hakiel w rozmowie z Plotkiem. Nie było na ślubie również Franciszka – starszego syna Macieja Kurzajewskiego i Pauliny Smaścz. Mężczyzna otrzymał zaproszenie wraz z żoną, ale odpuścił sobie uroczystość. Ponoć w rewanżu ojciec nie zaprosił go na maraton nowojorski, w którym wcześniej zawsze startowali razem. Co ciekawe, Franciszek nie posługuje się nazwiskiem Kurzajewski, tylko przyjął nazwisko żony – Vaccari.

KUBA WOJEWÓDZKI

Zajął prezenterkę

Celebryta zasugerował niedawno w telewizji, że jest już po ślubie, co przyjęto raczej z niedowierzaniem. Jednak chwilę później paparazzi łapali Wojewódzkiego w towarzystwie prezenterki pogody Żanety Rosińskiej. 62-letni gwiazdor TVN i jego 35-letnia



Kuba Wojewódzki zasugerował niedawno w telewizji, że jest już po ślubie. Wybranką ma być Żaneta Rosińska

towarzyszka wybrali się na wspólny lunch, a na ich palcach wypatrzone obrączki. Jakby tego było mało, ostatnio prezenter pochwalił się wspólnym wypadem z żoną do Dubaju. Teraz Pudelek przypomniał, że już w czerwcu tego roku Wojewódzki opublikował w internecie zdjęcie, na którym wspólnie z Rosińską pozują przy urnie wyborczej. Swą partnerkę nazwał „pierwszą damą”, a siebie „ostatnim chamelem”. Kiedy w komentarzach pojawiły się wyznania miłości do Rosińskiej, odpisał jednoznacznie: „Niestety, zajęta”.

MAŁGORZATA ROZENEK-MAJDAN

Woli konkrety

Celebrytka może pochwalić się imponującą liczbą 1,5 miliona obserwujących na Instagramie. Dzięki temu zarabia ogromne pieniądze na umieszczanych na swoim profilu płatnych reklamach. Kiedy niedawno gościła w podcaście Żurnalisty, stwierdziła: Nie liczba polubień i liczba followersów ma dla mnie znaczenie, tylko faktura, którą wystawiam w związku z tym danym kontem czy aktywnością na koniec miesiąca. (...) Gdybyś mnie zapytał, czy wolałabym mieć 200 tysięcy polubień pod jednym postem, czy 200 tysięcy złotych, to... Rozumiesz? Dopóki udaje mi się to łączyć w takim sensie, że nie zwracam na to uwagi, ale tu na fakturze się zgadza, to w ogóle nie myślę o polubieniach czy ilości obserwujących. Chociaż cieszę się na każdego – podsumowała.

MICHAŁ KOTERSKI

Stracił kawalek osobowości

Celebryta zamieścił wpis na instagramowym profilu założonej przez siebie kliniki leczenia uzależnień, że jego prywatne konto na platformie zostało z niewiadomych przyczyn zablokowane. „Nie jest to koniec świata, ale też nie jest to przyjemne uczucie. (...) W dzisiejszych czasach, gdzie kontakt z ludźmi, w moim wypadku też z moimi fanami, przenosi się w dużej mierze do internetu i na social media, jest to bardzo przykre uczucie, kiedy coś takiego tracisz, bo to jakbyś stracił kawalek swojej osobowości i historii” – napisał.

OLGA FRYCZ

Chce schudnąć przed ślubem

Celebrytka pojawiła się z narzeczonym Albertem Kosińskim w studiu „Pytania o śniadanie”, by opowiedzieć o emocjach towarzyszących im przed narodzinami dziecka. Według dokładnych wyliczeń do porodu zostało niespełna sto dni. Przyszli rodzice wiedzą już, że na świat przyjdzie chłopiec i wybrali dla niego imię Jan po słynnym dziadku. Zapytana o ewentualny ślub, Frycz stwierdziła: Ja to najchętniej poszłabym już do urzędu i wzięła ślub, ale chciałabym troszkę schudnąć. Po prostu chciałabym się czuć taka jak sprzed ciąży, więc poczekamy, ale to nie jest u nas żaden temat tabu. Ten ślub pewnie i tak będzie – podkreśliła.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odwaga będzie Twoją mocną stroną. Horoskop dzienny radzi podjąć decyzję, której unikasz od dłuższego czasu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Uporządkuj sprawy finansowe. Horoskop na dziś wróży, że spokój umysłu da Ci więcej niż szybki zysk lub ryzyko.

Baran (21.03 - 19.04)

Zaufaj intuicji. Ktoś z przeszłości może się odezwać. Horoskop dzienny na piątek mówi, że to dobry moment, by wyjaśnić stare sprawy.

Byk (20.04 - 20.05)

Daj sobie odrobinę luzu. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie przejmować się drobiazgami.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Uważaj, by nie zdominować rozmów z innymi osobami. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by słuchać uważnie innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)

Nie przesadzaj z kontrolą innych ludzi. Horoskop dzienny na piątek przypomina, że czasem improwizacja daje lepszy efekt niż plan.

Lew (23.07 - 22.08)

Znajdź równowagę między sercem a rozumem. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest może odmienić na długo czyjś nastrój.

Panna (23.08 - 22.09)

Sekret może wyjść na jaw. Zachowaj zimną krew. Horoskop na dziś zapowiada, że prawda okaże się Twoim sprzymierzeńcem.

Waga (23.09 - 22.10)

Przygoda kusi, ale zastanów się dwa razy. Horoskop dzienny na piątek mówi, że nie wszystko, co błyszczące, jest warte Twojej uwagi.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś liczy się cierpliwość. Nie przyspieszaj wydarzeń. Horoskop dzienny mówi, że efekty przyjdą wkrótce same.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja pojawi się z zaskoczenia. Nie odrzucaj szalonych pomysłów. Horoskop na dziś mówi, że jeden z nich ma bardzo duży potencjał.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą intensywne. Nie bój się marzyć, ale trzymaj nogi na ziemi. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że realizm Ci pomoże.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH			
NIERUCHOMOŚCI - mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji HANDLOWE - AGD - RTV	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubilerstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe	- tekstylia, odzież - dla dziecka - meble - inne MOTORYZACJA - samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria
- zamienię - motofinanse - motousługi - inne FINANSE BIZNES - kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne NAUKA - szkoły - kursy/szkolenia	- języki obce - korepetycje - inne PRACA - zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne ZDROWIE - apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne USŁUGI - agd rtv foto - budowlano-remontowe	TURYSTYKA - agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - obozy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne ZWIERZĘTA - lecznice - usługi - inne MATRYMONIALNE RÓŻNE
		KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne ROLNICZE - maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE	

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MOŃKI, ul. 1000-lecia, 51m², 2-pok., lIp, 513-449-331.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, ul. Baranowicka, budynek 150m², składowanie 881-930-022

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

Budowlana, duża, piękna, ogrodzona, prąd na działce, 320.000zł, Kowalowce 663592532

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

MATERIAŁY OPAŁOWE

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

0011432043

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Prof. dr. hab. n. med.

Jackowi Dadanowi

z powodu śmierci Ojca



Prof. dr. hab. n. med.

Henryka Dadana

składają

Dyrekcja, Kierownictwo i pracownicy

Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego

w Białymstoku

0011431412

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Taty

prof. dr. hab. n. med. Jacka Dadana



Składamy wyrazy szczerego współczucia oraz wsparcia w tych trudnych chwilach

dla Profesora oraz Bliskich.

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy

L.S.S.P. Eskulap

0011430980

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy



prof. dr hab. n. med.

Henryk Dadan

wieloletni pracownik II Kliniki Chirurgii Ogólnej i Gastroenterologicznej USK oraz wykładowca UMB

prof. dr hab. n. med. Jacek Dadan i Rodzinie

składamy serdeczne wyrazy współczucia

zespół II Kliniki Chirurgii Ogólnej i Gastroenterologicznej USK



AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Białystok, ul. Św. Mikołaja 1, 85 74 89 602

ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

reklama.bialystok@polskapress.pl

0011431010

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy



prof. dr hab. n. med.

Henryk Dadan

wieloletni pracownik i wykładowca II Kliniki Chirurgii Ogólnej i Gastroenterologicznej

Rodzinie

składam serdeczne wyrazy współczucia

prof. dr hab. n. med. Zbigniew Puchalski



0011431014

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy



prof. dr hab. n. med

Henryk Dadan

wieloletni pracownik II Kliniki Chirurgii Ogólnej i Gastroenterologicznej

prof. dr hab. n. med. Jacek Dadan i Rodzina

składamy serdeczne wyrazy współczucia

Oddział Białostocki TChP



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Seweryna Barbaga.

ROZWIĄZANIE: IM DALEJ W LAS, TYM WIĘCEJ SKANDALU.

Krzyżówka panoramiczna

autor
oszczere-
nych listów

np. status
lub statut

mate-
czka
powieść
Lema

strata
kraj
z
Ottawą

sprzęt
nar-
ciarza

znak
firmowy

chaos, zamęt
powieść
Emila Zoli

Perska
lub
Pucka

8

6

azja-
tycka
dwiu-
kółka

rolka,
zwój

3

8

zawijane
ciasto

zwoły-
wana
przez
szefa

plynie
przez
Kościół

10
kwintali

antonim
syba-
rytki

imie
Farrow,
aktorki

1

prakty-
kantka
w
pracy

przed
rzut-
nikiem

opaska
ucis-
kowa

4

żądłacy
owad
wiśnia z
Meksyku

Czer-
wona
Planeta

dłużnik
weks-
lowy

oświetla
poligon
podczas
ćwiczeń

7

muza
poezji
miłosnej

metal
o
symbolu
Sc

10

rasowy
mruczek

kobiety
wdziek

mało-
wana
w pio-
sence

gaz
palny

Umberto,
pisarz

uroczy-
sty prze-
marsz
wojska

9

Uśmiechnij się!

Babcia mówi
do wnuczki:
– Musisz być
grzeczna, bo jak
pamiętasz,
Czerwony
Kapturek
był niegrzeczny
i zjadł go wilk.
– Tak, pamiętam – mówi wnuczka – ...

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

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

- A) największy stan w USA (6).

B) miasto z Operą Śląską (5).

C) susz na podpałkę (6).

D) osobisty majątek, mienie (7).

E) jedna z rozgłośni radio-
wych (4,4).

F) oddział banku (5).

G) przebieralnia w teatrze (9).

H) ludowy taniec kubański (8).

I) bizantyjski obraz (5).

J) w portfelu Chińczyka (4).

K) czarodziejka z „Odysei”
Homera (5).

L) długi spis, rejestr (7).

Ł) narzędzie kopacza (6).

M) jednostka długości (4).

N) użyźnia glebę (5).

O) botaniczny lub zoologicz-
ny (5).

P) środkowa część koła (6).

Ż

A

R) specyficzny rodzaj przed-
imka w języku niemieckim
(9).

S) suszy się na łące (5).

T) płynie przez stolicę Anglii
(6).

U) sejmowy akt prawny (6).

W) dzielnicy ... Szwajc (5).

Z) chroliwy majak (4).

Ż) pobory żołnierza (4).

Rozwiązania

Krzyżówka A-Z: herbatnik.
lek: Jack London; logograf: Dwa
ale pamięć życia spędzonego
gram: Odrzywniały krótkie życie.
Bałwany lubią być na fali; sztyro-
cie też; wirówka: Ucieczka z
Krzyżówka panoramiczna: I bab-

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Kazimierza Ślomińskiego.

Poziomo:

1) kulinarna recepta,
7) polewa na naczyniu,
8) szewski gwóźdź,
9) mieszkaniac Armenii,
10) na sztuczny paznokcie,
12) ważna w filharmonii,
15) sportowiec z wiosłem,
17) słowa piosenki,
20) kraina w Hiszpanii,
21) rzymska agora,
22) zyskowny interes,
23) ustronie, zakamarek.

Pionowo:

1) gęsta masa, breja,
2) kolekcja znaczków,
3) pomocnik w hotelu,
4) Jane, brytyjska aktorka,
5) średniowieczny aktor,
6) róża chińska, ketmia,
11) mówienie nieprawdy,
13) listwa z żabkami,
14) trójkątny żagiel przedni,
16) tajniki sztuki,
18) miara drogiego kamieni,
19) kuna leśna.

okres
godowy
dzików

kolor
nadziei

jeleni
z Azji,
Aksis

Cezary
z
„Przed-
wiosnia”

zimowe
okrycie
z
kapturem

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

Warmia
lub
Mazury

zapalenie
kopyta
konia

kwie-
cista
mowa

podpie-
rają
pomi-
dory

dra-
pieżny
kuzyn
kani

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kre-
ską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane
rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł utworu muzycznego.

Duet jolek

W diagramie ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumero-
wanych od 1 do 10 (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie.
W przypadkowej kolejności:

- chemiczna lub ekologiczna

– sztywny kołnierzyk duchow-
nych

– znak graficzny

– przyprawa do
flaków

– poprawianie
błędów

– kwiatowa
rabata

– kawiarniany
muzyk

– mały posąg

– maltański lub
stary

– szron na
skroni

– matka Edypa

- w nim panienka, pod nim
ułani

– cienkie płyty ozdobnego
drewna

4

1

9

3

10

8

5

7

2

6

Szyfrogram

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

Rozwiązaniem jest
myśl Cyncerona.

1) zajęcie arbitra: 39 – 32 –
49 – 43 – 9 – 48 – 63 – 58
– 45 – 18 – 19,

2) harmonijne w długoletnim
małżeństwie: 40 – 44 – 34
– 35 – 22 – 23 – 24,

3) odwiedziny z poczęstunkiem:
47 – 1 – 10 – 36 – 37 – 59 – 60,

4) dawna opłata graniczna:
11 – 12 – 2 – 50,

5) miejsce snu, barłóg: 26 –
27 – 20 – 66,

6) nie grzeszy urodą: 51 – 52
– 53 – 21 – 42 – 7 – 8,

7) pies pokojowy używany tak-
że do polowań na ptactwo:
64 – 54 – 55 – 46 – 3,

8) miejsce kłęski wojsk Hanni-
bala: 4 – 25 – 30 – 62,

9) rozszczepia światło: 28 – 56
– 5 – 65 – 6 – 29 – 16,

10) boży... cukierek: 13 – 14 –
15 – 57 – 17 – 38,

11) mąż córki: 61 – 31 – 41 – 33.

Logograf

1

2

3

Litery w polach z kropką
czytane rzędami utworzą roz-
wiązanie – nazwa festiwalu.

1) postawa cechująca śmiałka,
2) chorobowe spuchnięcie,
3) oddział ochotników.

Polacy chcą sprawić niespodziankę z Oranje

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski zmierzy się dzisiaj z Holandią w przedostatnim meczu eliminacji MŚ 2026. Bialo-Czerwoni szansę na zajęcie 1. miejsca w grupie mają jedynie iluzoryczne.

Niestety, dla podopiecznych Jana Urbana, w regulaminie eliminacji jest zawarte, że przy identycznej liczbie zdobytych punktów, o kolejności w tabeli decyduje bilans bramkowy, a pod tym względem Holendrzy mają gigantyczną przewagę nad Polakami. Mimo to w stolicy ekipa prowadzona przez doświadczonego szkoleniowca będzie chciała wywieźć cenne zwycięstwo.

– Wydaje mi się, że ta różnica jest duża jakościowo. Wystarczy sobie zobaczyć, gdzie ci zawodnicy grają i tak dalej. Natomiast reprezentacja to zbiór tych najlepszych zawodników reprezentujących dany kraj, to z reguły jest jedno spotkanie na jakiś czas i później rewanżowe z danym przeciwnikiem. Ta atmosfera w reprezentacji, to jak zawodnicy się rozumieją. Jedno spotkanie, to jest możliwe, że tam, możesz sprawić niespodziankę. Patrząc globalnie na reprezentację Holandii i Polski. No nieestety tam jest dosyć duża różnica, ale ten mecz z Holandią pokazuje, że można powalczyć. Natomiast sam fakt, gdzie my jesteśmy w rankingu, gdzie oni. No to już podkreśla różnice między naszymi reprezentacjami. Ogólnie piłka nożna jest taką dyscypliną, w której te niespodzianki są możliwe i kibic czy w klubie, czy w reprezentacji zawsze wierzy w to, że nawet



Jan Urban powiedział przed piątkowym meczem, że chce zobaczyć drużynę stawiającą kolejny krok

z nie wiadomo jak mocnym przeciwnikiem można go pokonać. Jeślibym miał powiedzieć, że dzisiaj my już jesteśmy tak silni, tak mocni, że możemy w każdym meczu z Holandią grać jak równy z równym, na dzień dzisiejszy oni mają zdecydowanie większy potencjał, co nie oznacza, że my nie chcemy nawiązać z nimi równorzędnej walki i naszą strategią do meczu, naszym sposobem chcemy jak najbardziej utrudnić życie. Wydaje mi się, że oni są w 100 procentach pewni, że mają awans i jeśli tak myślą i chociaż troszeczkę nas zlekceważą, nawet niechcący, no bo często tak się dzieje, to chciał-

bym, żebyśmy to umieli wykorzystać – powiedział selekcjoner na przedmeczowej konferencji prasowej.

Selekcjoner nie chciał ujawnić, kto stanie w bramce reprezentacji Polski pod nieobecność kontuzjowanego Łukasza Skorupskiego. Najprawdopodobniej będzie to Kamil Grabara, który zagrał już raz w drużynie prowadzonej przez Jana Urbana. Ponadto pod znakiem zapytania stoją pozycje środkowego obrońcy oraz pomocnika. W pierwszym przypadku uraz wykluczył z występu Jana Bednarka. Natomiast w drugim, za kartki będzie pauzować Bartosz Slisz.

– Chcemy spróbować czegoś innego. Ta sytuacja poza tym ma miejsce w jednym spotkaniu, bo w kolejnym już będziemy mieli do dyspozycji w tym przypadku Bartka Slisza. Także nie widzę w tym problemu, a jednocześnie, jak już uważamy, to za problem. Ja staram się wykorzystać tą sytuację do czegoś innego – zaznaczył Jan Urban.

Prestżiowego meczu w stolicy nie może doczekać się Matty Cash, który we wrześniu pięknym golem dał reprezentacji Polski niespodziewany remis w Rotterdamie z Holandią. Teraz piłkarz grający na co dzień w angielskiej Premier League również marzy o wpisaniu się na listę strzelców, po raz pierwszy w Warszawie.

– To jest fantastyczne miejsce, fantastyczna atmosfera. To jest stadion, na którym jeszcze nie strzeliłem, więc to, co zrobiłem w Chorzowie, będę musiał zrobić też tutaj. Kocham Warszawę, prawdopodobnie to najwspanialszy stadion, na którym grałem – powiedział piłkarz Aston Villi.

Transmisję z meczu Polska – Holandia od godziny 20.45 będzie można obejrzeć za darmo na kanałach TVP 1 oraz TVP Sport. Spotkanie prosto z trybun stadionu PGE Narodowy skomentują znany duet: Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio przedmeczowe rozpocznie się już o godzinie 18.30. Poprowadzi je Jacek Kurowski, a jego gośćmi będą Tomasz Iwan, Janusz Michallik, Artur Wichniarek, Dariusz Szpakowski oraz Jakub Wawrzyniak.

W internecie mecz eliminacji MŚ 2026 będzie można obejrzeć za darmo na stronie sport.tvp.pl, a także w aplikacji TVP Sport. ©©

Inauguracja Pucharu Świata z oficjalnym debiutem w kadrze Semirunnija

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Dzisiaj zainaugurowany zostanie sezon 2025/26 Pucharu Świata w łyżwiarstwie szybkim. Pierwszym z pięciu przystanków cyklu będzie amerykańskie Salt Lake City.

Zawody kontrolne odbyły się na tym samym torze w Salt Lake City, na którym od piątku do niedzieli odbędzie się rywalizacja w Pucharze Świata. Polacy uzyskali dobre wyniki, m.in. Marek Kania wygrał wyścig na 500 m z rekordem Polski – 34,01s, nowy najlepszy wynik w kraju ustanowił także na 3000 m Władimir Semirunnij – 3:38,73, który w USA oficjalnie zadebiutuje w cyklu PŚ w bialo-czerwonych barwach.

Tor w Salt Lake City wyjątkowo pasuje również specjalizującemu się w rywalizacji na 500 metrów Damianowi Żurkowi.

– Lubię startować na szybkich torach. W takich warunkach można pracować stricte nad techniką, nie trzeba się skupiać

na innych aspektach. Fajną rzeczą są też przeciążenia na wirażach – wówczas czuje się różnicę w porównaniu ze startami na wolniejszych torach, gdzie czasem musimy dokładać rytmu. Za każdym razem startuję, żeby zdobywać medale. Ale jeśli nie stanę na podium w PŚ, a będzie kwalifikacja na igrzyska, to biorę to w ciemno – powiedział Żurek na stronie Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego.

Przygotowania do rozpoczynającego się sezonu nie należały do najłatwiejszych dla jednej z liderki polskiej ekipy, Andżeliki Wójcik, która miała problemy zdrowotne i wciąż nie wróciła do najwyższej formy. – Andżelika jest zawodniczką o dużym talencie, ale borykała się z wieloma problemami zdrowotnymi, kontuzjami i cały czas to trwa, więc jej forma jest małą niewiadomą – przyznał trener polskiej kadry Roland Cieślak.

PŚ w Salt Lake City to początek walki o kwalifikację na igrzyska – zarówno indywidualną, jak i drużynową.

©©



Rosjanin Władimir Semirunnij oficjalnie zadebiutuje w polskich barwach na Pucharze Świata w Salt Lake City

Billie Jean King Cup w Gorzowie Wlkp.: Świątek wraca na polski kort

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Z Igą Świątek na czele reprezentacji Polski od piątku do niedzieli zagra w Gorzowie Wielkopolskim o awans do przyszłorocznych kwalifikacji Billie Jean King Cup.

Wiceliderka światowego rankingu tenisistek wystąpi w Polsce po dwóch latach przerwy.

Iga Świątek zdecydowała się na grę w barwach reprezentacji, mimo że ma za sobą bardzo

tensywny sezon w cyklu WTA. 24-letnia tenisistka z Raszyna wystartowała w tym roku w 19 turniejach i rozegrała 80 spotkań – najwięcej ze wszystkich tenisistek. Wygrała trzy turnieje, w tym odniosła historyczny triumf w wielkoszlemowym Wimbledonie. Najlepsza była również w Cincinnati (WTA 1000) i Seulu (WTA 500).

– To był bardzo intensywny sezon, ale cieszę się, że ostatnie mecze rozegram w rodzinnym kraju. Atmosfera na pewno będzie świetna, a wsparcie ogromne. Jestem za nie bardzo

wdzięczna, i myślę tu o całym sezonie, bo jeżdżąc po świecie, zawsze widzę bialo-czerwone flagi na trybunach. Kibice nie zawiodą. Nie mogę się też doczekać spotkania z ekipą. Na pewno damy z siebie wszystko – zapewniła Świątek.

Raszynianka wystąpi przed polską publicznością po raz pierwszy od... lipca 2023 roku, gdy wygrała turniej WTA 250 w Warszawie. Była nieobecna podczas turnieju kwalifikacyjnego Billie Jean King Cup w Radomiu w kwietniu tego roku, gdy Bialo-Czerwone nie wywal-

czyły awansu do tegorocznych finałów, które po raz pierwszy odbędą się w Chinach.

Polki, której skład uzupełniają Katarzyna Kawa, Linda Klimovcova i Martyna Kubka, rozpoczną rywalizację dzisiaj meczem z Nową Zelandią o godz. 15. W niedzielę zmierzą się z Rumunkami, też o 15. W sobotę mają dzień wolny, ale o godz. 14.30, tuż przed meczem Nowej Zelandii z Rumunią, spotkają się z kibicami na sesji autografowej.

W związku z reformą rozgrywek, polegającą na zmniejszeniu uczestników decydującego tur-

nieru z 12 do ośmiu ekip, drużyna prowadzona przez Dawida Celta musi przejść dwa etapy kwalifikacji. Pierwszym będzie właśnie turniej w Arenie Gorzów – nowoczesnej hali widowiskowo-sportowej otwartej w grudniu 2023 roku, która posiada trybuny na około pięć tysięcy miejsc. Bilety na mecze reprezentacji Polski zostały wyprzedane.

W tym samym terminie odbędą się w sumie siedem turniejów, których triumfatorce awansują do decydującej fazy eliminacji zaplanowanej na kwiecień 2026 roku. Pozostałe

14 zespołów z miejsc drugich i trzecich w tabelach zagra na wiosnę w Grupie I BJKC.

Polki zajmują 9. miejsce w rankingu Międzynarodowej Federacji Tenisa (ITF). Rumunki plasują się na 15. miejscu, a Nowozelandki są 31. W kadrze Rumunii znalazły się: Elena-Gabriela Ruse, Gabriela Lee, Elena Ruxandra Berdea, Maria Gae i Monica Niculescu. Nową Zelandię reprezentować będą trzecia w światowym rankingu deblistek Erin Routliffe, a także Vivian Yang, Jade Otway i Elyse Tse. ©©

Derby Północy należały do ekipy z Olsztyna. Ślepsk Malow był bezradny

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl

SIATKÓWKA. **Mocno zawiedli się kibice Ślepska Malow, którzy liczyli na emocje w derbach Północy. Indykpol AZS Olsztyn wręcz nieprzyzwolicie łatwo ogrywał w Suwałkach gospodarzy 3:0.**

Biało-Niebiescy doznali piątej z rzędu porażki w tym sezonie i z dorobkiem ledwie jednego punktu zamykają tabelę Plus-Ligi.

Atmosfera na trybunach hali Suwałki Arena była gorąca, a kibice obu ekip bardzo głośno zagrzewali swoich siatkarzy do walki. Zadowoleni mogli być jednak tylko fani z Olsztyna. Ich drużyna od początku narzuciła swoje warunki gry, nękała suwalczan zagrywką, a sama nie miała problemów z kończeniem akcji.

Błyszczą szczególnie Moritz Karlitzek. Niemiec był poza zasięgiem bloku i obrony Biało-Niebieskich, w pierwszym secie zaatakował ośmiokrotnie i nie pomylił się ani razu. Dostał przy tym duże wsparcie od byłego gracza Ślepska Malow Pawła Halaby i AZS triumfował bez problemów 25:21.

Szansa na odwrócenie losów potyczki pojawiła się w drugiej odsłonie. Gospodarze poprawili zagrywkę, przyjęcie oraz skuteczność ataków i po zbieciu Henrique Honorato z przechodzącej prowadzili 18:15.

Niestety, to było na tyle. Za moment w polu zagrywki pojawił się Halaba, a przy jego serwisie ekipa z Olsztyna wyszła na prowadzenie 21:18 i spokojnie wygrała do 20. Trzecia odsłona to demolka suwalczan do 17, a nierówny bój skończył atakiem z lewego skrzydła Halaba.

- Takie mecze jak ten brutalnie nas weryfikują, pokazują nasze mankamenty, nasze słabości. Żeby to poprawić trzeba czasu, a tego czasu nie ma wiele. Liczę na to, że mamy na tyle umiejętności, by poprawić te mankamenty szybko i włączyć się do walki o punkty - mówi w klubowych mediach atakujący Ślepska Malow Suwałki Bartosz Filipiak.

W poniedziałek - 17 listopada nasz zespół zagra na wyjeździe z Cuprum Stilonem Gorzów Wielkopolski. Jeśli wyprawa na drugi koniec Polski do rywala, który też przegrał wszystkie dotychczasowe mecze skończy się kolejną wpadką, sytuacja z niewesołej zrobi się zła. ©

WYNIKI
Ślepsk Malow Suwałki - Indykpol AZS Olsztyn 0:3 (21:25, 20:25, 17:25).
Ślepsk Malow: Honorato, Nowakowski, Filipiak, Asparuchow, Smith, Droszyński, Kubański (libero) oraz Mariański (!), Jankiewicz, Panou, Kwasigroch i Wierzbicki.
Aluron CMC Warta Zawiercie - Bogdanka LUK Lublin 3:2.

1. Warta Zawiercie	6	14	15:6
2. AZS Olsztyn	5	12	14:7
3. Resovia Rzeszów	4	11	12:3
4. Skra Bełchatów	4	9	11:6
5. Bogdanka Lublin	5	9	12:8
6. Projekt Warszawa	5	9	9:6
7. Trefl Gdańsk	5	8	12:10
8. Barkom Lwów	4	6	9:8
9. Jastrzębski Węgiel	4	5	6:8
10. Zaksa Kędzierzyn Koźle	4	5	8:9
11. Hemarpol Częstochowa	4	3	5:11
12. CHKS Chełm	4	2	3:11
13. Cuprum Gorzów	5	2	4:15
14. Ślepsk Malow Suwałki	5	1	3:15



Ślepsk Malow nie miał prawie nic do powiedzenia w starciu z olsztyńskimi akademikami i przegrał 0:3

PIŁKA NOŻNA

W tym meczu punkty będą na wagę złota. Ogromne znaczenie, nie tylko ze względu na derbowy charakter, będzie miał mecz III ligi KS Wasilków - Jagiellonia II Białystok (sobota, godz. 13). Obie drużyny są zagrożone degradacją i punkty są im bardzo potrzebne. Zajmujący czwarte miejsce w tabeli ŁKS Łomża zagra na wyjeździe z Mławianką Mława (s. 13), a piąte Wigry Suwałki - w Nowym Dworze Mazowieckim ze Świttem (s. 13). **KW**

ŚCIGA KIBICA

Piłka nożna
Mecz sparingowy: Jagiellonia Białystok - Pogoń Grodzisk Mazowiecki (piątek, godz. 12.30, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4).
III liga: KS Wasilków - Jagiellonia II Białystok (sobota, godz. 13, na stadionie przy ul. Suprańskiej 21).
IV liga: Turośnianka Turośń Kościelna - Hetman Skłodowscy Tykocin (sobota, godz. 12), Warmia Grajewo - MOSP Białystok (s. 13), Orzeł Kolno - LZS Krynki (s. 13.30), Promień Mońki - KS Michałowo (s. 13.30), Krynianka Krynno - Sparta Augustów (s. 13.30), Czarni Czarna Białostocka - Ruch Wysokie Mazowieckie (w. 13.30), Tur Bielsk Podlaski - Pionier Brańsk (w. 17), KS Śniadowo - Olimpia Zambrów (niedziela, 13), Supraślanka Supraśl - Wissa Szczuczyn (n. 13.30).

Koszykówka
I liga: Żubry Abakus Okna Białystok - Weegree AZS Politechnika Opolska (niedziela, godz. 20, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).
Futsal
I liga: Jagiellonia Futsal Białystok - AZS UG Gdańsk (sobota, godz. 16, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).
BAF Bonito Białystok - Futsal Szczecin (sobota, godz. 19, w hali SP 24 przy ul. Antoniuk Fabryczny 5/7).
Boks
Gala Głazboxing (Białystok, sobota, godz. 18, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26).
Tenis stołowy
Liga Mistrzów: SBR Dojlidy Białystok - FC Saarbrücken (piątek, godz. 18, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26). **KW**

Formę Jagiellończyków sprawdzi groźna Pogoń

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl

PIŁKA NOŻNA. Korzystając z przerwy reprezentacyjnej Jagiellonia rozegra dziś u siebie mecz sparing z pierwszoligową Pogonią Grodzisk Mazowiecki.

Spotkanie rozpocznie się o godz. 12.30, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4.

Żółto-Czerwonych czeka gra kontrolna z atrakcyjnym i wymagającym przeciwnikiem, bo zespół z Mazowsza jest rewelacją I ligi. Beniaminek w 16 występach zgromadził 31 punktów i jest w tabeli tylko za Wisłą Kraków.



FOT. PAWEŁ BALEJKO

FUTSAL
Trafili na rywala z ekstraklasy Wicelider grupy północnej I ligi - zespół Jagiellonii Futsal Białystok, poznał rywala w 1/16 Pucharu Polski. Żółto-Czerwoni zagrają 13 grudnia u siebie z dziewiątą ekipą ekstraklasy - Futsal Szwecji. **KW**

Do tego do Białegostoku przyjedzie drużyna będąca w bardzo dobrej dyspozycji. Pogoń nie przegrała żadnego z siedmiu spotkań ligowych.

Godne podkreślenia jest też to, że zespół z Grodziska Mazowieckiego mecze w roli gospodarza rozgrywa w Pruszkowie, co jeszcze bardziej podnosi jakość jego osiągnięć. Dobrze znany w Białymstoku trener Piotr Stokowiec, który prowadzi Jagę w sezonie 2013/14, ma dobrze zorganizowany, zdyscyplinowany taktycznie i trudny do pokonania zespół. Uwagę zwraca szczególnie napastnik Rafał Adamski, który ma na koncie już dziesięć trafień i w klasyfikacji strzelców ustępuje jedynie Angelowi Rodado z Wisły Kraków (16 bramek).

Należy spodziewać się, że po bardzo intensywnym okresie między przerwami reprezentacyjnymi (siedem spotkań w 23 dni) trener Jagi Adria Sienieniec pozwoli odpocząć kluczowym zawodnikom i w spotkaniu sparingowym szansę dostaną ci, którzy grali mniej.

Potyczka z Pogonią będzie dla kibiców do obejrzenia za darmo, a liczba miejsc dostępnych na trybunach przy ul. Elewatorskiej to około 500. Obowiązuje zasada pierwszeństwa, a wejście na obiekt będzie możliwe od godz. 11.30. Transmisję z potyczki przeprowadzi kanał Jaga TV. ©



FOT. LUCYNA NENOW

Kacper Łoś (z prawej) i jego koledzy z Pogoni Grodzisk Maz. sprawdzą dziś formę Jagi

Oslabienie w niczym im nie przeszkodziło

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl

SIATKÓWKA. **BAS Kombinat Budowlany Białystok odniósł ekspresowe zwycięstwo w I lidze kobiet. Białostoczanki w trzech krótkich setach rozprawiły się na wyjeździe z Solną Wieliczka.**

Białostoczankom w rozbiciu rywalem z Wieliczki nie przeszkodziło nawet osłabienie kadrowe, bo choroba wyeliminowała z gry kanadyjską libero Britanny McGlashan. Zastąpiła ją

nominalna przyjmująca Pola Nowacka, której miejsce w wyjściowej szóstce zajęła z kolei Amelia Senica. Obie zagrały wręcz znakomicie. Nowacka utrzymała przyjęcie, a Senica była bardzo skuteczna w ataku. Zdobyła 14 punktów i została MVP potyczki.

Nasza drużyna odniosła piąte ligowe zwycięstwo z rzędu, ale o kontynuowanie serii zwycięstw będzie trudno. W następnej kolejce Podlasiarki zagrają na wyjeździe z wiceliderem - KSG Warszawa (16 listopada, godz. 15). Oba zespoły

zmierzyły się niedawno w stolicy w spotkaniu Pucharu Polski i gospodynie wygrały 3:2.

O rewanż w I lidze nie będzie łatwo szczególnie, że nie wiadomo, czy do gry gotowa będzie McGlashan. Na pełnych obrotach trenuje za to powracająca po kontuzji przyjmująca Natalia Bandurska, która już w Wieliczce wchodziła na zmiany. ©

WYNIKI 16. KOLEJKI
Solna Wieliczka - BAS Kombinat Budowlany Białystok 0:3 (18:25, 17:25, 16:25).
BAS KB Białystok: Surlić, Stepko, Szczepuła, Senica, Wojciechowska, Bałduga, Nowacka (libero) oraz Bandurska i Stafecka.

MKS Imielin - KS Piła 3:0, Komunalnik Nysa - LTS Legionovia Legionowo 0:3, Płomień Sosnowiec - Nike Węgrów 3:0, SMS PZPS I Szczyrk - Karpaty Krosno 0:3, MKS Kalisz - KSG Warszawa 3:1.

1. MKS Kalisz	6	18	18:3
2. KSG Warszawa	7	17	19:8
3. BAS KB Białystok	6	14	16:6
4. Płomień Sosnowiec	6	13	14:8
5. Komunalnik Nysa	6	10	13:10
6. MKS Imielin	6	10	12:9
7. KS Piła	7	10	13:14
8. LTS Legionovia	6	9	12:11
9. Solna Wieliczka	6	5	7:14
10. SMS PZPS I Szczyrk	8	4	7:22
11. Karpaty Krosno	6	3	4:15
12. Nike Węgrów	6	1	3:18