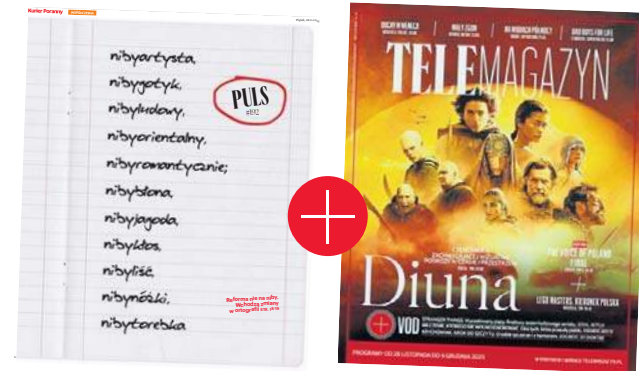


MAGAZYN *razem z dodatkami*

- Reforma porządkuje zasady polskiej pisowni str. 18-19
 - Polacy uciekają od polityki. Nie chcą o niej rozmawiać ani w miejscu pracy, ani ze znajomymi str. 24
- PLUS** TELEMAGAZYN z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów



Kurier Poranny

Piątek-Niedziela
28-30.11.2025

www.poranny.pl

Nr. 231 (10628)
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Białostocki Jarmark Świąteczny rusza już w sobotę. Na Rynku Kościuszki stanie ponad 60 stoisk **str. 2**



Do obrony granicy można wykorzystać to, co oferuje przyroda – mówi dr hab. Michał Żmihorski **str. 8-9**

Polacy są lekomanami. Na potęgę łykają suplementy i mity o superzywności **str. 22**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



Jak przygotować się do sytuacji kryzysowych? Jak poruszać się po obcym terenie bez GPS-a i rozpaść ogień bez zapalek? Tego uczą się uczestnicy szkoleń „wGotowości” **str. 10**



Jesteśmy dobrzy w przymykaniu oka na niektóre sprawy – mówi Piotr Domalewski, reżyser filmu „Ministranci”. Spotkał się on z białostocką młodzieżą w kinie „Helios” **STR. 14-15**

System centralnej e-rejestracji zacznie działać od 1 stycznia 2026 r. Jest szansa, że zmniejszy on kolejki do lekarzy **str. 15**

Na Kawaleryjskiej przecinały się drogi Gruzinów, Kazachów, Rosjan i Polaków. Dziś przyjeżdżają tylko nieliczni Białorusini **str. 12**



Sztuczna inteligencja nie zastąpi krawca, szewca ani ślusarza. Jakie zawody w naszym regionie są dziś na wagę złota? **STR. 16**

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. Jak konkwestador Arciszewski podbił Amerykę

PIĄTEK

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

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

To będzie taneczny weekend w Białymstoku

Wydarzenie
Magda Ciasnowska

Wkrótce Białystok ponownie zamieni się w krajowe centrum breakdance'u. Do miasta zawita wydarzenie OVER THE TOP.

W ten weekend Białystok ponownie będzie gościł imprezę taneczną OVER THE TOP. Wydarzenie zgromadzi w stolicy województwa podlaskiego liczne grono b-boyów i b-girls z Polski oraz z zagranicy.

– W tę sobotę i niedzielę będzie można obejrzeć breaking na najwyższym, światowym poziomie. Do Białegostoku przyjadą tancerze z Miami, Włoch, Holandii, Belgii czy Niemiec, ale mamy też niezwykle silną, polską reprezentację. Wracamy po blisko 20 latach od legendarnej bitwy i po 15 latach nieobecności na białostockiej scenie – mówi Krzysztof „Kiziak” Kiziewicz, organizator wydarzenia.

Najpierw, w sobotę w Famie, odbędzie się „X 2 OTT – Breaking JAM”. To swobodna, otwarta przestrzeń dla tancerzy, podczas której ukryci selekcjonerzy wskażą osoby zaproszone do głównego pokazu.

Niedzielne widowisko, które odbędzie się w godzinach 18-20 w kinie Forum, będzie kulminacyjnym punktem weekendu. Publiczność obejrzy kilka intensywnych pojedynków pokazowych z udziałem tancerzy o światowej rozpozna-

walności. Swoje umiejętności zaprezentują m.in.: B-Boy Machine (USA) – prowadzący wydarzenie, Nelzwon z Miami, Pesto z Włoch, Lorenzo z Holandii, Amir z Kazachstanu oraz czołowi polscy b-boye: Wigor, Gieras i Jee.Ees.

Łącznie zaplanowano około 90 minut pełnych energii i efektownych walk.

Powodem do dumy dla miasta będzie specjalne wyróżnienie b-boya Kangura, który w tym roku znalazł się w TOP 16 Red Bull BC One w Paryżu. Podczas pokazu zaprezentuje unikalny zestaw trików przygotowany na tę okazję.

Zainteresowanie wydarzeniem okazało się bardzo duże – wszystkie darmowe wejściówki rozdane szkołom tańca zostały szybko wykorzystane, a bilety rozeszły się w szybkim tempie.

Realizacja OVER THE TOP możliwa jest dzięki wsparciu Miasta Białystok, Województwa Podlaskiego i Wodociągów Białostockich.



W weekend wystąpią tancerze z Polski i z zagranicy

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Grudzień w BTL. Premiera i powrót lubianych tytułów

Białostocki Teatr Lalek
Urszula Śleszyńska

Białostocki Teatr Lalek, z nim aktorzy i cała ekipa udadzą się na zasłużony, świąteczno-noworoczny odpoczynek, zaprosi widzów na familijną premierę, czytanie bajek oraz znane i lubiane repertuarowe spektakle.

Widzowie już w grudniu będą mogli zobaczyć spektakl „Król Zofius i cudowna kura” w reżyserii dyrektora teatru, Jacka Malinowskiego.

– To zabawna i refleksyjna baśń, uduchowiona przez Tankreda Dorsta w dowcipnym tłumaczeniu Jacka St. Burasa. Łączą się tu tropy z klasycznych opowieści z tymi współczesnymi – mówi Jacek Malinowski, dyrektor BTL. – Mamy tu historię o królu i jego wnuczce. W nieco podupadłym królestwie żyją radośnie i wesoło jak to dziadek i wnuczka. Jednak...

do pewnego momentu. Wnuczka sprowadza na dwór swoją koleżankę, kurę, która ma taką a nie inną naturę, a jej gdakanie nieco przeszkadza królowi, chociażby w jego przemówieniach. I tak mocno irytuje się tą kurą, że postanawia ją przepędzić z dworu.

Wraz ze swoją wypędzoną przyjaciółką odejść postanawia również sama księżniczka, a tuż za nią ktoś jeszcze.

– Dochodzi do tego, że przedmioty bliskie królowi ob-



BTL w grudniu wróci m.in. do spektaklu „Transport. Connecting Flights”

rażają się na niego z powodu kłótni z wnuczką – dodaje Jacek Malinowski. – Szafa czy parasol uciekają, a on zostaje absolutnie sam.

Jak ta historia się zakończy? Warto sprawdzić w teatrze już w połowie grudnia. A co jeszcze czeka nas przed świętami?

– Wracamy do innego spektaklu tego autora, do „Amelki, bobra i króla na dachu”, która w tamtym roku, w grudniu też miała swoją premierę. Będą też „Kulki”, „Czerwony Kapturek”, wrócimy do spektaklu „Transport. Connecting Flights”, który dużo podróżował jesienią – wymienia Jacek Malinowski. – Wraca też „Na Arce o ósmej”, czyli nasza październikowa

premiera. Będzie czytanie bajek Marty Guśniowskiej, a Grupa Coincidentia zaprezentuje gościnnie spektakl „Ubu Król”. Zagospodarują też u nas jak co roku Kresy, czyli konkurs recytatorski. Pojawi się oryginalna wystawa Anity Piotrowskiej.

Teatr będzie grał praktycznie do samych świąt, a później również w przerwie między świętami a sylwestrem.

– W przerwie świątecznej zagramy „Króla Zofiusa...” oraz „Lenkę” – podsumowuje dyrektor BTL. – Zarówno w święta, jak i w sylwestra czas na odpoczynek. Ciężko pracujemy od początku sezonu, wszystkim zatem należy się pozytywna przerwa.

Jarmark Świąteczny rusza już w sobotę

Białystok
opr. red

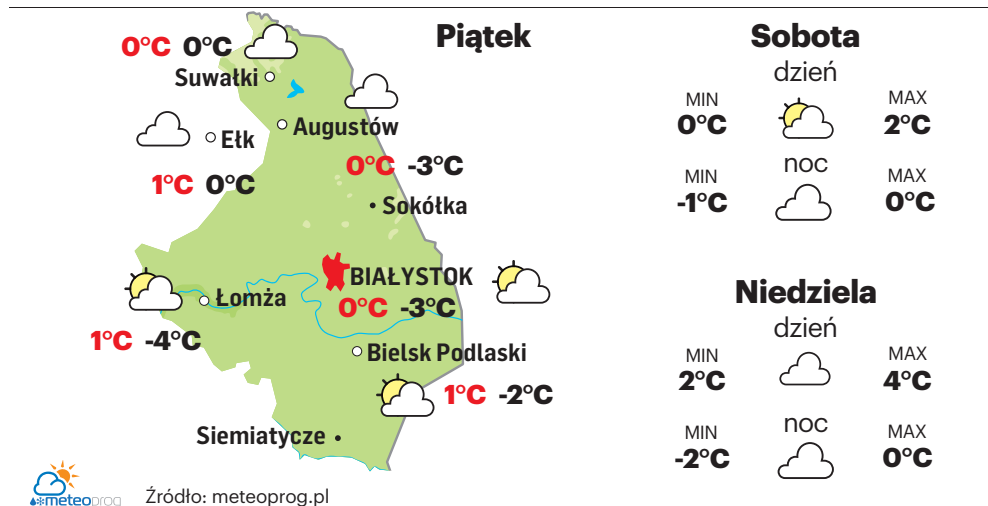
– Zapraszamy mieszkańców miasta, regionu i turystów na Białostocki Jarmark Świąteczny na Rynku Kościuszki – zachęcają władze Białegostoku. Jarmark rusza już 29 listopada. Potrwa do 23 grudnia.

Na ponad 60 stoiskach wystawców będzie można znaleźć m.in. rękodzieło, prezenty, stroiki, smakołyki czy kosmetyki. Świąteczną atmosferę wprowadzą nowe dekoracje świetlne 3D, karuzele, ponad 200 choinek, tysiące światełek, metry girland. Na jarmarku będą dwie strefy gastronomiczne czy Świąteczne Miasteczko. Na Rynku Kościuszki stanie też Miejski Kalendarz Adwentowy, stanowiący jednocześnie bramę wejściową. W każdej z 24 skrzytek znajdują się niespodzianki i słodkości przygotowane przez patronów okienek. Otwieranie kolejnych odbędzie się w dni powszednie o godz. 17, a w weekendy o godz. 15. Pierwsze zaplanowano na 1 grudnia.

Aleja handlowa czynna będzie: poniedziałek-czwartek w godz. 11-18, piątek-sobota godz. 11-20, niedziela godz. 10-17. Strefy gastro: poniedziałek-czwartek godz. 12-20, piątek-sobota godz. 11-22, niedziela godz. 10-20.

Organizatorem wydarzenia jest Fundacja Szamto, partnerem Miasto Białystok, a wspierającym przedsięwzięcie – Województwo Podlaskie.

Pogoda w regionie



28 LISTOPADA 2025

Dziś 332. dzień roku.
Do sylwestra pozostało 33 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.14, zachód o godzinie 15.16. Dzień będzie trwał 8 godzin i 1 minutę. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 55 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 28 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Jakub, Zdzisław

KALENDARIUM

1844

Otwarto pierwszy odcinek Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej. Podróż z Warszawy do Pruszkowa zajęła 26 minut, a w drugą stronę – o sześć minut mniej.

1908

W pierwszą rocznicę śmierci Stanisława Wyspiańskiego po raz pierwszy wystawiono jego dramat Noc listopadowa.

1918

Tymczasowy Naczelnik Państwa Józef Piłsudski wydał dekret o ordynacji wyborczej do Sejmu Ustawodawczego oraz rozkaz o utworzeniu Marynarki Wojennej RP, której szefem został płk Bogumił Nowotny.

1967

W warszawskiej FSO na Żeraniu wyprodukowano pierwszego Fiata 125p.

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

0011436668



Podlaskie i inne regiony wschodnie w centrum zainteresowania Komisji Europejskiej

To efekt konsekwentnych działań samorządu województwa i promowania w Brukseli terminu tzw. trudnego sąsiedztwa. W ocenie władz województwa do regionów wschodnich powinny być skierowane specjalne instrumenty wsparcia. Starań, by tak się stało, trwają od dawna. To spotkania i konferencje na najwyższym unijnym szczeblu. Podczas ostatniej wizyty w Brukseli marszałek Łukasz Prokorym rozmawiał m.in. o zmianach w programach regionalnych UE, szczególnie w kontekście współczesnych wyzwań.



Te wyzwania to przede wszystkim sytuacja na wschodniej granicy. Jej zamknięcie i trwająca tam wojna hybrydowa znacznie pogorszyły sytuację podlaskich przedsiębiorców, i tak już poturbowanych wcześniejszą pandemią COVID-19. Regres trwał kilka lat i dotknął wiele branż, m.in. turystyczną czy transportową – spadła liczba inwestycji i zleceń, turyści przestali przyjeżdżać, uznając nasz region za niebezpieczny.

Regiony wschodnie UE apelują o solidarność

– Pracujemy nad nowym programem funduszy europejskich na lata 2028-2034 i środki dla przedsiębiorców będą tam głównym celem – zapewnia marszałek Łukasz Prokorym.

Był to jeden z tematów podejmowanych przez niego podczas ostatniej wizyty w Brukseli. Marszałek wziął udział w spotkaniu w Stałym Przedstawicielstwie Rzeczypospolitej Polskiej przy Unii

Europejskiej w Brukseli, które zorganizowało Ministerstwo Funduszy i Rozwoju Regionalnego. Podczas spotkania omówiono kluczowe kwestie związane z wdrażaniem nowych priorytetów Unii Europejskiej w ramach polityki spójności. Strona polska podkreśliła potrzebę elastycznego podejścia ze strony Komisji Europejskiej do modyfikacji zapisów programów, zwracając uwagę na dynamicznie zmieniające się uwarunkowania społeczno-gospodarcze oraz konieczność szybkiej adaptacji narzędzi wsparcia.

Marszałek podczas pobytu w Brukseli uczestniczył także w debacie w Europejskim Komitecie Regionów. Zabiegał o to, by regiony pierwszej linii, takie jak Podlaskie, były w centrum uwagi UE jako obszary potrzebujące stabilnego, silnego wsparcia inwestycyjnego – zarówno ze względu na swoje strategiczne położenie na granicy Unii, jak i wyzwania infrastrukturalne, bezpieczeństwa oraz rozwojowe.

– Od ponad roku promujemy w Unii Europejskiej termin trudnego sąsiedztwa z takimi państwami jak Białoruś czy Rosja, tworząc sojusz regionów wschodnich UE – wyjaśnia Łukasz Prokorym.

Przypomnijmy, że symbolicznym przypieczętowaniem tego sojuszu był list intencyjny do szefowej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen. W lutym tego roku uroczyste podpisał go w Operze i Filharmonii Podlaskiej samorządowcy i parlamentarzyści z Polski, Litwy, Łotwy, Estonii i Finlandii. Sygnatariusze zwrócili uwagę na fakt, że niezależnie od przyszłości wojny w Ukrainie sąsiedowanie z takimi krajami jak Rosja czy Białoruś jest zawsze wymagające. Apelowali też o unijną solidarność, by regiony przygraniczne nie pozostały z konsekwencjami tego sąsiedowania same, by dostosować politykę europejską do ich potrzeb. Podpisanie listu rozpoczęło cykl spotkań i konferencji we wszystkich wymienionych krajach.

Trwają prace nad Paktem dla wschodnich regionów granicznych UE

Jedno z takich spotkań – Konferencja Wysokiego Szczepła Regionów Wschodnich UE odbyła się w czerwcu w Białymstoku. Jak podkreśla marszałek Łukasz Prokorym, był to historyczny moment i duży sukces samorządu województwa, gdyż nigdy wcześniej Podlaskie nie było gospodarzem spotkania tej rangi. Wziął w niej udział wiceprzewodniczący Komisji Europejskiej Raffaele Fitto, a także 50 ministrów oraz przedstawicieli państw i regionów granicznych z Rosją, Białorusią i Ukrainą, czyli Finlandii, Estonii, Łotwy, Litwy, Polski, Słowacji, Węgier i Rumunii. To właśnie wtedy komisarz Fitto przekazał wiadomości, na które Podlaskie i inne regiony czekały: ruszają prace nad Paktem dla wschodnich regionów granicznych UE. Rozwiązania w nim zawarte mają zwiększyć odporność wschodnich regionów i określić specjalne działania

unijne, które mają być podjęte w bliższej i dalszej perspektywie – tak by sprostać pojawiającym się wyzwaniom. Jakże konkretnie zapisy się tam znajdują, będzie wiadomo prawdopodobnie już w grudniu. Warto natomiast wspomnieć, że podczas konsultacji społecznych, które były elementem prac nad paktem, Podlaskie było bardzo aktywne. To właśnie z naszego regionu Komisja Europejska otrzymała najwięcej uwag – zgłaszali je samorządowcy, przedsiębiorcy czy przedstawiciele świata nauki.

Głos z tych środowisk wybrzmiał bardzo mocno także podczas Forum Spójności i Rozwoju Granicznego Unii Europejskiej, które pod koniec października odbyło się w Białymstoku. Zorganizowały je wspólnie samorząd województwa i miasta Białystok. Wzięło w nim udział wielu wybitnych ekspertów, m.in. od bezpieczeństwa czy funduszy europejskich. Odbyły się debaty i panele dyskusyjne, a zainte-

resowanie udziałem w forum było ogromne – zarejestrowało się ok. tysiąc osób. Podsumowanie wniosków z dyskusji i oczekiwań stanowi Deklaracja Podlaska. Dokument zawiera sześć postulatów wypracowanych podczas forum. Wśród nich jest przyznanie specjalnego statusu regionom przygranicznym, specjalne instrumenty finansowe i legislacyjne czy mechanizmy rekompensat.

– Dzień, w którym ją podpisano, 28 października, niech stanie się symbolem tego, że warto wspólnie działać. Zaś sama Deklaracja Podlaska niech będzie naszą wspólną mapą drogową na kolejne lata pracy na rzecz regionów – apeluje członek zarządu Jacek Piorunek.

W forum wziął udział premier Donald Tusk, ogłaszając zmiany, na które od dawna czekali podlascy przedsiębiorcy. Zapowiedział otwarcie dwóch przejść granicznych: w Kuźnicy i Bobrownikach. Otwarto je 17 listopada.

Za tydzień wyrok w sprawie wypadku, w którym zginęła kobieta w ciąży

Z sądu
PAP

Sąd Okręgowy w Suwałkach 4 grudnia ogłosi wyrok ws. wypadku drogowego, w którym zginęła młoda kobieta w ciąży. W czwartek zakończył się proces apelacyjny w tej sprawie, w którym oskarżony jest 20-letni partner kobiety.

W czerwcu tego roku Sąd Rejonowy w Augustowie skazał na 15 lat więzienia 20-letniego Krzysztofa O. oskarżonego o spowodowanie wypadku drogowego, w którym zginęła młoda kobieta w zaawansowanej ciąży.

Od wyroku odwołał się obrońca oskarżonego. W czwartek w Sądzie Okręgowym w Suwałkach odbył się proces apelacyjny w tej sprawie. Prokuratura wnioskowała o utrzymanie wyroku wobec 20-latkę, z kolejnego adwokata - o obniżenie wymiaru kary. Sąd odroczył ogłoszenie wyroku do 4 grudnia.

Do wypadku doszło 30 września 2024 r. w miejscowości Kolonie Lipskie k. Augustowa. Cztery znajomi wybrali się około pół-

nocy na przejażdżkę dwoma samochodami. Kierowcy byli pod wpływem alkoholu.

20-letni kierowca audi został oskarżony o spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym.

Augustowski sąd uznał, że kierowca, prowadząc audi pod wpływem alkoholu, nie zachował należytej ostrożności i nie zapanował nad pojazdem podczas wyprzedzania volkswagena. Sąd ustalił, że w wyniku kontaktu obu pojazdów audi zjechało na lewe pobocze, gdzie dachowało. 19-letnia pasażerka audi, będąca w ósmym miesiącu ciąży, po przewiezieniu do szpitala zmarła wraz z nienarodzonym dzieckiem.

Sąd skazał mężczyznę na karę 15 lat więzienia. Zasądził także dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Nakazał też skazanemu zapłatę 40 tys. zł na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

20-letniego kierowcę w chwili popełnienia przestępstwa obowiązywały trzy sądowe zakazy prowadzenia pojazdów.

Podlaski poseł pyta o smog i kontrolę „kopciuchów”

Interpelacja
Andrzej Kłopotowski

Kwestię zwiększonego zanieczyszczenia powietrza w okresie zimowym porusza w swej interpelacji poseł Jarosław Zieliński. Dzieje się to po naszej publikacji dotyczącej smogu. Podobne ruchy zapowiada też poseł Krzysztof Truskolaski.

Wraz z rozpoczęciem sezonu grzewczego w górę skoczyły wyniki odczytów dotyczących pyłów zawieszonych w powietrzu, jakim oddychamy. Jak relacjonował zaangażowany w walkę ze smogiem w Białymstoku Robert Rutkowski w połowie listopada, po godzinie 17, czujniki na białostockim osiedlu Wygoda wskazywały cztero-, a później nawet dziesięciokrotne przekroczenie poziomu pyłów zawieszonych. Około godziny 21 na Świętojańskiej odnotowano dziewięciokrotne przekroczenie norm. Godzinę później, przy Warszawskiej, już aż piętnastokrotne.

Jest smogobus, ale są godzinowe widełki do działania

Robert Rutkowski w rozmowie z nami apelował o lepsze wykorzystanie smogobusa, szczególnie w godzinach nocnych. Jak wynika bowiem z informacji od Dominika Polesińskiego z Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska, przekroczenia norm pyłów PM2,5 oraz PM10 przy pierwszych przymrozkach mają miejsce najczęściej między godziną 20 a północą czy o godz. 1 w nocy. Są to tzw. przekroczenia godzinowe (alarmy wszczynane są przy przekroczeniach dobowych).

I choć straż miejska ma na swoim wyposażeniu smogobus, może też karać mandatem do 500 zł za palenie czymś, co nie powinno być spalane, to ma godzinowe widełki do działania. Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. „Prawo ochrony środowiska” mówi bowiem, że kontrolujący uprawniony jest do wstępu na teren nieruchomości w godzinach 6:00-22:00. W naszej

publikacji poprosiliśmy twórczących prawo - czyli podlaskich posłów - o zwrócenie uwagi na ten aspekt.

Poseł pisze interpelację

Dziś mamy pierwszy efekt w postaci zapowiadanej interpelacji posła Jarosława Zielińskiego (Prawo i Sprawiedliwość) do ministra klimatu i środowiska.

- Kontrole rodzaju paliw używanych do ogrzewania budynków prowadzone przez strażników miejskich (gminnych) przynoszą ograniczone efekty, m.in. dlatego, że prowadzone są w godzinach dziennych, a z obserwacji i doświadczeń osób sygnalizujących omawiany problem wynika, że największy poziom zanieczyszczeń powietrza emitowanych przez przestarzałe źródła ciepła występuje w porze nocnej. Ograniczone możliwości kontrolne wynikają zarówno z organizacji pracy i kompetencji straży miejskich (gminnych) jako jednostek organizacyjnych samorządu terytorial-

nego, jak i przepisów odnoszących się do przestrzegania zasad miru domowego w godzinach 22-6 - pisze poseł Jarosław Zieliński.

A dalej stawia dwa konkretne pytania. W jednym pyta: Czy Ministerstwu Klimatu i Środowiska znany jest problem wysokiej emisji zanieczyszczeń powietrza, powtarzający się zwłaszcza w zimowym okresie grzewczym i w porze nocnej? Kolejne pytanie brzmi: Jakie działania zaradcze, w tym legislacyjne, zamierza podjąć Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz rząd, aby zapobiec niekontrolowanemu zjawisku nadmiernej emisji zanieczyszczeń powietrza w okresie grzewczym, w szczególności - ze względu na dużą liczbę ogrzewanych budynków - w aglomeracjach miejskich i w porze nocnej?

Interwencję w tej sprawie zapowiadał też poseł Krzysztof Truskolaski z Koalicji Obywatelskiej. Podnosił, że jeśli straż miejska ma problemy z kontrolowaniem kto czym pali, należy to zmienić.

Świat samorządu spotkał się z biznesem. Z domieszką futbolu

Białystok
Tomasz Maleta

System zarządzania kryzysowego, schrony jako kluczowy element bezpieczeństwa - to między innymi tematy, nad którymi pochylił się w czwartek samorządowcy podczas XLIII Forum Związku Gmin Wiejskich Województwa Podlaskiego. Tym razem zorganizowano go razem z Podlaskim Klubem Biznesu.

Prezes Podlaskiego Klubu Biznesu, szef rady nadzorczej Jagiellonii Wojciech Strzałkowski nie krył zadowolenia, że cykliczne forum wódatarzy podlaskich gmin wiejskich zostało uzupełnione o dwa obszary: przedsiębiorczość i sport. - Te obszary życia publicznego, czyli samorząd, przedsiębiorczość i sport przenikają się na co dzień - podkreślił Wojciech Strzałkowski.

Przewodniczący Związku Gmin Wiejskich WP Grzegorz Jakuc (wójt Turośni Kościelnej)

przypomniał, że w tym roku związek obchodzi ćwierćwiecze istnienia, a ponadto minęło 35 lat od pierwszych wyborów do rad gmin, które stanowiły załóżek odrodzenia samorządu terytorialnego po okresie PRL-u.

Na wstępie czwartkowych obrad minister Adam Andruszkiewicz wręczył Brązowe Krzyże Zasługi dwójce samorządowcom z gminy Kołaki Kościelne przyznane przez prezydenta Karola Nawrockiego. Otrzymali je wójt Sylwester Jaworski i radna Anna Kulesza.

Zarząd ZGW WP przyznał też pamiątkowe statuetki. Otrzymali je byli wojewodowie, choć nie wszyscy byli obecni. Osobiście odebrali je: prof. Stanisław Prutis, Jerzy Półjancowicz, Bohdan Paszkowski.

- Samorząd terytorialny jest niekwestionowaną zdobyczą przełomu ustrojowego, który przeżyliśmy w latach 1989-1990 - mówił prof. Stanisław Prutis. Wojewoda białostocki w latach 1990-1994 podkreślał, że nie należy zbyt szybko zmieniać regulacji prawnych odnośnie

samorządu. - Można więcej popsuć niż naprawić - mówił szef w stanie spoczynku Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Białymstoku.

Przed końcem części powitalno-oficjalnej miała miejsce jeszcze jedna uroczystość. Delegacja wódatarzy pod wodzą Roberta Wardzińskiego, burmistrza Choroszczy, wyraziła zadowolenie z wyników niedawnego referendum w gminie Turośń Kościelna w sprawie odwołania wójta Grzegorza Jakucia. Referendum okazało się

nieważne, bo zbyt mała liczba uprawnionych wzięła w nim udział.

Po południu w Auli Magna Pałacu Branickich zaplanowano biznesową odsłonę forum, które organizatorzy określili Szczytem Liderów.

A wieczorem, na zakończenie spotkania (już po zamknięciu tego numeru gazety) uczestnicy mieli w planach udać się na stadion miejski na mecz Jagiellonii z fińskim Kuopio w kolejnej rundzie Ligi Konferencji.

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie





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

stronapodrozy.pl/przewodnik

„40 lat za sterami Mlekovity” — jubileusz i artystyczne uznanie dla Dariusza Sapińskiego

Rok 2025 przyniósł wyjątkowy jubileusz w historii Grupy Mlekovita. Dokładnie 40 lat temu Dariusz Sapiński objął stery firmy, która dziś dzięki jego przewodnictwu stała się potężnym graczem mleczarskim o globalnym zasięgu. Z tej okazji został on uhonorowany podczas 22. Gali Złotej Setki Podlaskiego plakatem autorstwa Tomasza Bocheńskiego zatytułowanym „40 lat za sterami Mlekovity” – symboliczny hołd dla jego drogi i dokonań.

Prezes, który nadał kurs – cztery dekady przywództwa

W historii polskiego mleczarstwa niewiele jest postaci, które odegrały równie znaczącą rolę. Gdy Dariusz Sapiński obejmował stanowisko prezesa, Mlekovita była lokalną spółdzielnią. Dziś — po czterech dekadach na pokładzie — to **nowoczesny koncern obecny na rynkach całego świata**.
– „Przez 40 lat starałem się prowadzić firmę tak, jak prowadzi się statek: z szacunkiem do tradycji, ale z odwagą w kierunku nowych horyzontów” – mówi prezes.

Jego filozofia zarządzania opiera się na pięciu filarach: **marka, inwestycje, jakość, innowacje i zrównoważony rozwój**. To one stworzyły fundament, na którym zbudowano pozycję lidera branży.

Innowacje, które zmieniły rynek

Jubileusz to nie moment stagnacji, lecz okazja do podkreślenia najnowszych osiągnięć firmy. Pod kierunkiem prezesa Sapińskiego Mlekovita konsekwentnie inwestuje w nowoczesne rozwiązania technologiczne. W listopadzie 2025 r. firma uruchomiła **pierwszy w branży mleczarskiej automatyczny magazyn gęstego składowania** – inwestycja, która rewolucjonizuje logistykę i podnosi efektywność dystrybucji.

Również w obszarze produkcji Mlekovita stawia na zrównoważony rozwój. Kluczowym przykładem jest **Fabryka Biofermentacji**, w której zintegrowano oczyszczalnię ścieków z in-



Prezes Dariusz Sapiński podczas Gali Złotej Setki Podlaskiego

stalacją fermentacji metanowej. W ciągu roku wyprodukowano aż 4,25 miliona Nm³ biogazu, co pozwoliło zaoszczędzić ponad 7,84 mln zł i pokryć 30 % zapotrzebowania energetycznego zakładu.

– „Zrównoważony rozwój to nie trend, to obowiązek. Tak rozumiem rolę lidera” – podkreśla prezes.

Nagrody i uznanie

Pod wodzą prezesa Sapińskiego Mlekovita zdobywa kolejne branżowe laury,

potwierdzające jej pozycję lidera. W 2025 r. prezes otrzymał m.in. nagrodę **Top Exportera** na Kongresie Nowoczesnej Dystrybucji, a firma znalazła się na czele rankingu 200 największych polskich firm „Wprost”.

Równie spektakularny jest sukces na **Liście 500 „Rzeczpospolitej”**, gdzie Mlekovita zajęła 62. Miejsce, będąc najwyższą notowaną firmą mleczarską w zestawieniu. Dodatkowo Grupa zdobyła aż trzy nagrody podczas gali „Złota 100 Polskiego Rolnic-

stwa 2025”, m.in. za jakość, sprzedaż i innowacje.

Sukces innowacyjny to także linia **mleka A2A2**, czyli mleka zawierającego jedynie beta-kazeinę A2, które zostały wyróżnione statuetką „Złota Innowacja FMCG 2025”. Innowacyjne opakowania Mlekovity również przyniosły firmie nagrodę – **Złoty Laur** w konkursie ReThink Packaging 2025 za działania proekologiczne.

Nie mniej istotne jest uznanie ze strony konsumentów – marka Mlekovi-

ta znalazła się w czołówce **Brand Footprint Award 2025**, a mleko „Polskie 2 %” zostało nagrodzone „Złotym Paragonem” jako lider sprzedaży.

Zaangażowanie i odpowiedzialność społeczna

Prezes Sapiński nie ogranicza swojej działalności do zarządzania strukturami biznesowymi – aktywnie angażuje się w dialog społeczny. We wrześniu 2025 r. u siebie w centrali przyjął

Komisję Rolnictwa i Rozwoju Wsi, apelując o ochronę polskiego mleczarstwa przed nadmiernym importem.

Firma pod jego skrzydłami realizuje też działania edukacyjne i prozdrowotne. W kwietniu 2025 r. w ramach Światowego Dnia Zdrowia Mlekovita zorganizowała trening dla młodzieży, promując białko i zdrowy styl życia. Równolegle, podczas Dnia Ziemi, pracownicy i społeczność lokalna wzięli udział w akcji sprzątania lasów – symboliczny gest w duchu ekologicznym.

Nowy rozdział za horyzontem

Cztery dekady kierowania Mlekovitą to imponujący staż, ale również lekcja odpowiedzialności i wizjonerstwa. Dzięki prezesowi Sapińskiemu, spółdzielnia mleczarska przekształciła się w globalnego gracza, nie rezygnując z wartości lokalnych i spółdzielczych. Jego decyzje – często długofalowe – okazały się trafne: firma inwestuje w zrównoważoną energetykę, automatyzację, eko-innowacje i produkty funkcjonalne.

Jubileusz 40-lecia nie zamyka żadnego etapu – wręcz przeciwnie. Dla Mlekovity i jej prezesa to moment wyznaczający nowy kierunek.

– „Statek płynie dalej. Mamy przed sobą wiele wyzwań, ale też ogromne możliwości. Po 40 latach wiem jedno: dobre sterowanie zaczyna się od odpowiedzialności” – podkreśla Sapiński.

„40 lat za sterami Mlekovity” to nie tylko tytuł wyróżnienia. To historia, która wciąż się pisze.

W niedzielę mieszkańcy gminy Bielsk Podlaski wybiorą nowego wójta

Gm. Bielsk Podlaski
Martyna Jurkowska

Sześć osób powalczy o urząd wójta gminy Bielsk Podlaski w wyborach, które odbędą się w najbliższą niedzielę, 30 listopada. Powodem przedterminowych wyborów jest nagła śmierć dotychczasowego wójta Walentego Koryckiego, który zmarł we wrześniu br.

O najwyższy urząd w gminie Bielsk Podlaski powalczą: Adam Gołębiecki, Piotr Hryniewicki, Julita Jarmoc, Katarzyna Korycka, Angelika Leonczuk-Bronicka oraz Wioletta Małgorzata Mrozkowiak. Wszyscy kandydaci legitymują się wyższym wykształceniem, ale różnym doświadczeniem zawodowym.

Kim są? Piotr Hryniewicki (43 lata) to wieloletni urzędnik, z kolei Adam Gołębiecki (47 lat) jest kierownikiem placówki terenowej KRUS. Wioletta Mrozkowiak (53 lata) ma doświadczenie zarówno w administracji rządowej, jak i samorządowej. Angelika Leonczuk-Bro-

nicka (31 lat) to studentka pedagogiki na Uniwersytecie w Białymstoku.

Julita Jarmoc (37 lat) jest głównym specjalistą w PODR w Szepietowie. Z kolei Katarzyna Korycka (50 lat) to wdowa po poprzednim wójcie Walentym Koryckim, a także wieloletnia pracownica urzędu marszałkowskiego, w którym pełni kierownicze stanowiska.

Przedterminowe wybory wójta gminy Bielsk Podlaski odbędą się w niedzielę 30 listopada br. Lokale wyborcze będą otwarte w godzinach 7-21. Mieszkańcy będą głosować w jedenastu obwodowych komisjach wyborczych.

Dotychczasowy wójt Walenty Korycki zmarł nagle 5 września br. Miał 62 lata. Był wieloletnim samorządowcem. W latach 2011-2014 pełnił funkcję wicemarszałka województwa podlaskiego. Przez wiele lat był związany z samorządem jako radny wojewódzki, czy powiatowy. Na urząd wójta gminy Bielsk Podlaski został wybrany w wyborach samorządowych w 2024 roku.

Suwałki wchodzą do gry. Miasto na kultowej planszy

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Suwałki dołączają do miast, które mają własne wersje najpopularniejszej gry planszowej na świecie. Już 16 grudnia zaprezentowana zostanie Monopoly: Edycja Suwałki, wprowadzająca lokalne obiekty, instytucje i charakterystyczne miejsca na planszę rozpoznawalną na całym świecie.

Monopoly to gra planszowa oparta na handlu nieruchomościami, inwestowaniu i zarządzaniu majątkiem. Gracze poruszają się po planszy, kupują pola, rozbudowują je i pobierają opłaty od przeciwników. Gra doczekała się wielu edycji związanych z bajkami, filmami, postaciami, sportami czy właśnie miastami.

Dzięki grze możemy przenieść się m.in. do Nowego Jorku, Sydney, Londynu czy Warszawy i Białegostoku. Do elitarnego grona dołączają Suwałki.

- Będziemy 24. miastem w Polsce, które posiadają własną grę. Kilka miesięcy temu stwier-



Prezydent Suwałk podczas czwartkowej konferencji prasowej zapowiadając nową grę planszową o mieście

dziliśmy, że warto zaproponować naszym mieszkańcom taką grę. Nie tylko mieszkańcom, bo to również świetna promocja naszego miasta. Chcemy również budować lokalną tożsamość, zwłaszcza wśród suwalczan. Ta gra została stworzona z myślą o Suwałkach, o ich mieszkańcach - mówił na konferencji prasowej Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk. - Chodzi też o kontakt w rodzinach i domach.

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia, więc będzie to znamienna okazja, by zagrać w tę grę - dodał wójt.

Na konferencji zaprezentowano 10 pól z planszy. To pola należące do partnerów projektu. Na planszy zobaczymy m.in. hotel Biała Woda, hotel Szyszko, Fabrykę Smaku, Racis Development, Ślepsk Malow Suwałki, Wigry Suwałki, Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji,

Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej, Przedsiębiorstwo Gospodarki Odpadami oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji.

- Prace nad grą trwały prawie cały rok, odbywały się na linii Suwałki - Londyn. Było bardzo wiele ustaleń i konsultacji - dodał Kamil Sznel z urzędu miasta.

Premierę gry zaplanowano na 16 grudnia. Wówczas mieszkańcy będą mogli ją kupić. Sprzedawana będzie w Suwałki Arenie. Koszt to 110 zł. To edycja limitowana, do sprzedaży trafi 1200 egzemplarzy. Jeśli po premierze pozostaną dostępne sztuki, trafią one do sprzedaży w Suwalskim Aquaparku.

Wygląd całej planszy będzie niespodzianką i zobaczymy ją w całości w dniu premiery. Wiemy, że znajdują się tam charakterystyczne dla miasta miejsca, obiekty i wydarzenia. Pierwsze pole należy do Wigier Suwałki, a najdroższym polem będzie to związane z Suwałki Blues Festiwalem. Nieodłącznym elementem gry Monopoly są pieniądze. W wersji suwalskiej na banknotach zobaczymy pogodnego Misia Uśmiecha.

AUTOREKLAMA

0011427776

Kurier Poranny

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

do kupienia
także
w sieci

Delikatesy
CENTRUM

POLSKA i ŚWIAT

PROKURATURA

Śląski wydział Prokuratury Krajowej sporządził pierwszy akt oskarżenia w sprawie nieprawidłowości w dawnej uczelni Collegium Humanum. Objął on 29 osób. Wśród oskarżonych są m.in. politycy, rektorzy wyższych uczelni, profesorowie i wykładowcy, a także funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej – podała PK.

„

Jestem przekonany, że postępowanie sądowe wykaże wszystkie okoliczności sprawy

Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia

Pierwszy śmigłowiec AW-149 z polskiej linii produkcyjnej

oprac. Anna Nagel
Nowy Glinnik

Do 25. Brygady Kawalerii Powietrznej trafił pierwszy wielozadaniowy śmigłowiec AW-149 z polskiej linii produkcyjnej.

W czwartek na lotnisku wojskowym w Nowym Glinniku niedaleko Tomaszowa Mazowieckiego szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wziął udział w uroczystości przekazania ułożowanemu tam dywizjonowi 25. Brygady Kawalerii Powietrznej śmigłowca AW-149 z polskiej linii produkcyjnej. Maszyna w całości powstała w zakładach PZL-Świdnik, która jest częścią włoskiego koncernu Leonardo.

– To zawsze jest wielki moment, kiedy kolejny sprzęt trafia do polskiej armii. Dziś do 25. Brygady Kawalerii Powietrznej



Władysław Kosiniak-Kamysz wziął udział w uroczystości przekazania 25. Brygadzie Kawalerii Powietrznej śmigłowca AW-149 z polskiej linii produkcyjnej

trafia pierwszy wyprodukowany w Polsce, w PZL-Świdnik, śmigłowiec AW-149. To bardzo dobry, dobrze wyposażony i produkowany w Polsce śmigłowiec. To pokazuje, że wojsko

potrzebuje modyfikacji sprzętu i transformacji – powiedział szef MON.

Pierwsze 10 maszyn w ramach zawartego w 2022 r. kontraktu zostało wyprodukowa-

nych we Włoszech, a kolejne 22 powstanie w PZL-Świdnik.

– Będę kontynuował dobre projekty. AW149 to jest nowy śmigłowiec, wielozadaniowy, który nie dość, że powstaje z naszymi sojusznikami z Włoch, to jest jeszcze produkowany w Polsce. Pierwsze 10 śmigłowców z 32 trafiło do nas z Włoch, ale kolejne 22, w tym ten, który dziś jest prezentowany i kolejne, będą wyprodukowane w Polsce. Rola tego śmigłowca, jego zadania to wsparcie pola walki, ewakuacja medyczna – to są działania desantowe, transportowe czy logistyczne. Jest dobrze wyposażony: w systemy obserwacji, łączności czy uzbrojenie – mówił Kosiniak-Kamysz podczas pobytu w jednostce.

Zgodnie z umową z 2022 roku, dotyczącą dostawy 32 śmigłowców AW-149 wraz z pakietami logistycznym i szkoleniowo-symulatorowym, jej

wykonawca, Wytwórnia Sprzętu Komunikacyjnego PZL-Świdnik S.A. (WSK), w ramach wartości umowy zobowiązany został do ustanowienia linii produkcyjnej śmigłowców AW-149 w zakładzie w Świdniku. Pierwszy śmigłowiec wyprodukowany w WSK „PZL-Świdnik” S.A. to jedenaśmi śmigłowiec wyprodukowany w ramach realizacji umowy. Dzięki nowej linii produkcyjnej do 2029 roku kolejne 21 śmigłowców AW-149 ze Świdnika zasili szeregi Wojska Polskiego.

– Tak jak już mówiłem, będę kontynuował dobre projekty dla Wojska Polskiego i otwierał nowe, tak jak wczoraj program Orka. (...) Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu. Dziękuję pilotom i personelowi naziemnemu, dowództwu 25. Brygady Kawalerii Powietrznej. Nabycie sprzętu

jest bardzo ważne, ale tak samo ważne jest przygotowanie całego personelu – zaznaczył minister obrony narodowej.

Szef PZL-Świdnik Bartosz Śliwa poinformował, że pierwszy śmigłowiec do 25. BKP trafił po 15 miesiącach od podpisania kontraktu, a po 20 miesiącach w polskim zakładzie stworzono pełne zdolności produkcyjne. Do tej pory do Nowego Glinnika przekazano 11 śmigłowców AW-149. Maszyny są zdolne do realizacji lotów w dzień i w nocy z szerokim zakresem zastosowania.

Umowa o wartości 8,25 mld zł brutto na dostawę 32 śmigłowców wielozadaniowych AW-149 dla Sił Zbrojnych RP została podpisana 1 lipca 2022 r. Istotną częścią kontraktu było utworzenie i uruchomienie linii produkcyjnej w PZL-Świdnik. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011430041

Wodór napędza zmianę

Transformacja energetyczna przyspiesza, a wodór staje się jednym z kluczowych elementów globalnej strategii ograniczania emisji CO₂. Podczas jubileuszowej, 10. edycji Open Eyes Economy Summit w Krakowie ekspertki ORLENU opowiedziały o rosnącej roli tego pierwiastka. Dyskusja pokazała, że wodór przestaje być futurystyczną wizją – to realne narzędzie transformacji, wdrażane już dziś.

Dlaczego świat stawia na wodór?

Jednym z głównych tematów tegorocznego OEES była transformacja energetyczna – nie tylko w wymiarze technologicznym, ale także gospodarczym, społecznym i biznesowym. Wątek wodoru pojawiał się w dyskusjach wielokrotnie, bo choć sam pierwiastek nie jest niczym nowym, jego potencjał został w ostatnich latach odkryty na nowo.

Wodór, najpowszechniejszy pierwiastek we wszechświecie, ma wyjątkowo wysoką wartość energetyczną. Podczas panelu ekspertki przypominały, że z jednego kilograma wodoru można uzyskać ponad trzykrotnie więcej energii niż z kilograma benzyny. Jego efektywność jest również wyższa niż w przypadku metanu, węgla czy biomasy. A do tego spalanie wodoru nie generuje szkodliwych substancji, takich jak dwutlenek węgla, tlenki siarki czy azotu, lecz wyłącznie parę wodną i wodę.

Technologie ORLENU: od tradycyjnego przemysłu po nowoczesną energetykę
ORLEN wykorzystuje wodór od wielu lat, między innymi w rafinerii do produkcji paliw konwencjonalnych i w przemyśle nawozowym. Obecnie firma koncentruje się jednak na ograniczaniu emisji z własnych zakładów przemysłowych, modernizacji instalacji oraz zwiększeniu udziału technologii niskoemisyjnych.

– Stawiamy na technologie elektrolizy wody, z której otrzymujemy wodór zeroemisyjny, odnawialny. Mamy też w portfolio inne technologie niskoemisyjne, jak np. przetwarzanie odpadów komunalnych, w których również jest dużo wodoru. Dzięki technologii zgazowania ten wodór możemy odzyskać – mówiła podczas panelu Dominika Niewierska, dyrektorka biura koordynacji i wsparcia biopaliw i wodoru.

Ekspertka zwracała uwagę, że choć wodór ma



ogromny potencjał, branża odchodzi już od narracji przedstawiającej go jako „świętego Graala”. Realne podejście polega na analizie, gdzie wodór faktycznie przynosi największą wartość: w przemyśle chemicznym, rafineryjnym czy transporcie.

W tym ostatnim obszarze ORLEN rozwija sieć stacji tankowania wodoru. Zasilają one flotę zeroemisyjnych autobusów w Poznaniu, Katowicach oraz Wałbrzychu. Kraków wkrótce dołączy do grona miast posiadających taką infrastrukturę.

Edukacja, praktyka i wizje przyszłości – Akademia Wodorowa ORLEN

Szybki rozwój sektora wodorowego wymaga nowych kompetencji. To właśnie brak kadr stał się impulsem do powołania Akademii Wodorowej ORLEN – programu łączącego wiedzę teoretyczną z praktycznymi zajęciami, wizytami w zakładach przemysłowych oraz kontaktami z ekspertami branżowymi. Do tej pory odbyły się trzy edycje programu.

– Akademia Wodorowa dała mi naprawdę bardzo

dużą możliwość rozwoju, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Mieliliśmy możliwość odwiedzenia wielu różnych firm i uczestniczenia w wykładach na Politechnice Krakowskiej. Zobaczyliśmy zakłady produkcyjne – instalacje w Płocku czy Anwil będący jednym z największych producentów nawozów azotowych – mówiła Julia Karweta, uczestniczka drugiej edycji Akademii Wodorowej, która obecnie pracuje w zespole koordynacji projektów biopaliwowych w ORLENIE.

Polska na wodorowej mapie świata – potencjał większy, niż się wydaje

Mało kto zdaje sobie sprawę, że Polska jest jednym z największych producentów wodoru na świecie – głównie dzięki rozwiniętemu przemysłowi chemicznemu. Choć dotąd był to wodór szary, dziś podejmowane są działania zmierzające do jego dekarbonizacji.

ORLEN, dzięki zapleczu technologicznemu, know-how i wieloletniemu doświadczeniu ma ambicję stać się jednym z liderów europejskiej transformacji wodorowej. Inwestycje w elektrolizery, rozwój infrastruktury, współpraca międzynarodowa oraz programy edukacyjne stanowią fundament, na którym może powstać silny, konkurencyjny sektor.

Panel podczas OEES pokazał jedno – wodór jest już realnie obecny w polskiej energetyce, przemyśle i transporcie. To technologia, która łączy dekarbonizację z modernizacją gospodarki i tworzeniem nowych miejsc pracy.

Polska, dzięki działaniom ORLENU, ma szansę nie tylko nadać za europejską transformacją, ale odgrywać w niej ważną rolę. Wodór staje się jednym z filarów tej zmiany, a Akademia Wodorowa – sposobem na to, by nie zabrakło specjalistów, którzy tę przyszłość zbudują.

CHCĄ BYĆ W GOTOWOŚCI

Rozpalania ognia bez użycia zapalek, budowy schronień, poruszania się po obcym terenie bez korzystania z urządzeń takich jak GPS i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej uczyli się uczestnicy pierwszych szkoleń „wGotowości”. Na kurs medyczny i kurs przetrwania, które odbędą się w najbliższą sobotę, też jest już wielu chętnych
str. 10



FOT. P. BALEKO

ROZMOWA

Z pochodzącym z Łomży Piotrem Domalewskim, reżyserem filmu „Ministranci”, który został obsypany nagrodami na 50. Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni
str. 14-15

Do obrony wschodniej granicy Polski śmiało można wykorzystać to, co oferuje przyroda, np. gęste lasy i bagna. Naukowcy przedstawili projekt Zielonej Tarczy Wschód. Na czym miałyby polegać? Jakie elementy miałyby ją tworzyć? Rozmawiamy z dr hab. Michałem Żmihorskim, dyrektorem Instytutu Biologii Ssaków Polskiej Akademii Nauk w Białowieży

Andrzej Kłopotowski

ZIELONA TARCZA WSCHÓD, CZYLI JAK W OBRONIE GRANIC SKORZYSTAĆ Z DOBRODZIEJSTW PRZYRODY

Tarcza Wschód i zaporą zbudowana na granicy mocno dały w kość naszej przyrodzie?

Wszystkie dotychczasowe zabiegi na granicy – czyli budowa zapory granicznej i wycinki nad Bugiem – z perspektywy przyrodniczej bardzo mocno negatywnie wpływają na środowisko regionu. Już teraz obserwujemy skutki. Niektóre gatunki unikają sąsiedztwa zapory. Duże ssaki kopytne – jak żubry i jelenie – przesunęły się w głąb puszczy, z dala od granicy. Wydaje się, że podobnie jest z wilkami. Natomiast małe drapieżniki korzystają ze śmieci pozostawionych przez wojsko, więc przysunęły się do granicy. Zapora ma więc wpływ na użytkowanie przestrzeni przez zwierzęta. Odnotowano też wiele przypadków zaplątania się zwierząt w drut żyłkowy, co na ogół prowadziło do ich śmierci. Mamy wiele przypadków rozjeżdżania płazów, gadów, ale też ptaków, drobnych ssaków, a nawet żubrów przez pojazdy służb i firm budujących zapórę. Wpływ podzielenia puszczy



FOT. Z ARCHIWUM MICHAŁA ŻMIHORSKIEGO

Nawet pobieżna znajomość historii wojskowości jasno wskazuje, że środowisko naturalne jest kapitalną zaporą – przekonuje dr hab. Michał Żmihorski

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434802



na tę wschodnią i zachodnią jest więc wielowymiarowy, wieloaspektowy. Dla gatunków rzadszych oznacza negatywne konsekwencje genetyczne i demograficzne. Problemem jest, że rząd woli pozostać ślepy na konsekwencje przyrodnicze tego, co się dzieje na granicy. Nie ma żadnego monitoringu środowiskowego zarówno w Puszczy Białowieskiej, jak i w Dolinie Bugu. Akurat nasz Instytut działa w Puszczy Białowieskiej od 70 lat, więc mamy dane do porównań. Próbujemy znaleźć środki finansowe na oszacowanie skutków zaporę granicznej. Jednak w Dolinie Bugu – poza wizualną inspekcją, że wycięto tam tysiące drzew, zniszczono glebę, wrzucono drut żyłkowy w zieleń i do wody – nie mamy twardych danych naukowych mówiących ile zwierząt zginęło, albo jak przesunęły się zasięgi gatunków.

Czy można porównywać wpływ obecnej zaporę z tzw. „sistiema” istniejącą w Puszczy Białowieskiej od lat po stronie białoruskiej? Obecna zaporę jest dużo bardziej szczelna. Dla niektórych gatunków „sistiema” nie stanowiła przeszkody. Natomiast obecna bariera już ją stanowi. Jednym z przykładów jest ryś. Mamy dane z telemetrii – czyli

dane o poruszaniu się zwierząt na podstawie obroży z nadajnikiem GPS, które im zakładaliśmy – z których wynika, że ryś śledzony w ten sposób „sistiemę” był w stanie kilkadziesiąt razy w ciągu roku przekroczyć. To bardzo sprawne zwierzę, które potrafi się wspinać i przeciskać między drutami kolczastymi. Natomiast pięciometrowego płotu ze stali nie jest już w stanie przeskoczyć. Sytuacja w jego przypadku zmieniła się więc drastycznie. Również dla wilka i prawdopodobnie dla niedźwiedzia. „Sistiema” nie naruszała warunków wodnych – nie ma podmurówki. Teraz mamy metrowy fundament wkopany w ziemię, blokujący przepływ wód powierzchniowych i podpowierzchniowych.

Proponujecie coś innego – Zieloną Tarczę Wschód. Skąd pomyśl na nią?

To pomyśl, który zrodził się w głowach naukowców pracujących m.in. w Puszczy Białowieskiej. Przedstawiona przez Ministerstwo Obrony Narodowej podczas inauguracji Tarczy Wschód koncepcja – czyli rozległy, otwarty teren bezpośrednio przy granicy, gdzie mamy rowy przeciwczołowe, pola minowe, żelbetowe jeże, palisady itd. – oznaczałaby totalną dewasta-

cję środowiska wzdłuż granicy, które to środowisko w wielu miejscach jest bardzo cenne. To są różnego rodzaju kompleksy leśne czy mokradłowe, gdzie od dziesiątek lat Polska inwestuje w ochronę przyrody i przywracanie gatunków. To tereny istotne dla lokalnej turystyki, dla rozwoju regionu, dla badań naukowych. Wprowadzenie Tarczy Wschód w twardej wersji zniszczyłoby środowisko nieodwracalnie. Stąd zaczęliśmy zastanawiać się nad alternatywą. W zasadzie nawet pobieżna znajomość historii wojskowości jasno wskazuje, że środowisko naturalne jest kapitałną zaporą. Przykładów jest wiele, najstarsze sprzed tysięcy lat, kiedy Rzymianie przegrywali z Germanami w lasach i puszcach obecnych Niemiec. Środowisko w wielu aspektach nie sprzyja najeźdźcy. Polska generacja dwudziestolecia międzywojennego dziś uznawana byłaby pewnie za skrajnych ekologów, ponieważ zabiegała, by nie osuszać i nie wylesiać Polesia. To było, ich zdaniem, najlepsze zabezpieczenie na wypadek ataku ze wschodu. Zakładamy, że dziś grawitacja działa tak samo jak dawniej – rosyjski czołg T-90 waży 50 ton. Nie pływa po wodzie, tylko tonie w błocie. Gęsty las

nie daje możliwości przemieszczania się wojsk z ciężkim sprzętem i pojazdami, logistyka się zrywa, znika element zaskoczenia. Potwierdzają to liczne przykłady z Ukrainy. Mimo rozwoju dronów i rakiet teren zdobywa i okupuje piechota, która w tym przypadku przyjeżdża na Kamazach. Stąd nasze apele do Ministerstwa Obrony Narodowej, wicepremiera i wojskowych, by nie niszczyć środowiska, lecz chronić naturalne lasy i bagna, zatrzymać melioracje, zmniejszyć zagęszczenie dróg leśnych, ograniczyć maksymalnie gospodarkę leśną, która „czyści” lasy z martwego drewna. By naturalne ekosystemy pomagały bronić nas od wschodu.

Jakiej szerokości miałyby być Zielona Tarcza Wschód i jakie elementy powinny się w niej znaleźć?

Idąc od południa są to lasy w okolicach Sobiboru, gdzie od dawna są postulaty o utworzenie parku narodowego. Dalej lasy koło Mielnika, Puszcza Białowieska, która przechodzi w Bagna Siemianówki i łączy się z Puszcą Knyszyńską, która to następnie łączy się z górną Biebrzą i Puszcą Augustowską. Potem na północy mamy jeszcze Puszcę Romnicką, Lasy Skalskie, Puszcę

Borecką, lasy i pojezierze Mazurskie. To cały kompleks różnych terenów – mniej lub bardziej chronionych, mniej lub lepiej zachowanych – które mogłyby stanowić przeszkodę dla potencjalnego ruchu przeciwnika i go kanalizować. Żeby przeciwnik – gdyby nie daj Boże doszło do takiej sytuacji – musiał iść wąskimi, znany nam przesmykami, a nie tam, gdzie mu się podoba. To kapitalnie zwiększa potencjał obronny regionu. Nie odpowiem natomiast na pytanie odnośnie szerokości strefy, czy to 10, 15 czy 20 kilometrów. To zależy od uwarunkowania terenowego, rozmieszczenia bagien i lasów. Zamiast sztywnego dystansu do tematu trzeba podejść bardziej plastycznie. Wykorzystywać sprzyjające obronie środowiska, tam gdzie one są, uwzględniając też lokalizację, w których możemy odtworzyć dzikie lasy lub mokradła. Wiemy, że wiele dolin rzecznych i torfowisk przez ostatnie 100 lat skanalizowano i zmniejszono. Warto byłoby przy najmniej niektóre z nich odtworzyć.

Tworzenie takiej tarczy wymagałoby solidnej współpracy z ministerstwami, samorządami czy Lasami Państwowymi. Czy trudno byłoby połączyć te sznurki?

Skłamałbym, gdybym powiedział, że to łatwe zadanie. Jest wielu aktorów w tym procesie. Wydaje mi się jednak, że bezpieczeństwo powinno być priorytetowe. Jeśli mielibyśmy porównać bezpieczeństwo Polski do produkcji drewna...

To bezpieczeństwo jest ważniejsze. Pełna zgoda.

Musimy ustalić priorytety, żeby wykonać dalszy ruch. Lasy Państwowe to instytucja państwowa, zarządzająca majątkiem skarbu państwa. Nie są jego właścicielem, więc powinny działać zgodnie z interesem państwa, instrukcjami, które powinny przyjąć z góry. Podobnie Wody Polskie, które zarządzają obiektami wodnymi. Samorządom też powinno zależeć na bezpieczeństwie. Nie wiemy co będzie za 5, 10 lat, a Rosja raczej nie przesunie się w inną część globu. Lokalnym społecznościom powinno zależeć, by nasze przygraniczne miejscowości nie stały się drugą Buczą. Samorządy powinny więc współpracować przy budowaniu bezpieczeństwa. W przypadku terenów rolniczych, które nie należą do skarbu państwa, niezbędne byłyby rekompensaty i dotacje za to, że np. na czyjeś łące odtwarzamy mokradło.

ciąg dalszy na str. 28

MATERIAL INFORMACYJNY MIASTA BIELSKA-BIAŁEJ

Bielsko-Biała – Miasto Splotów. Polska Stolica Kultury 2026

Bielsko-Biała jako pierwsze miasto w historii otrzymało tytuł Polskiej Stolicy Kultury – jest to nowa inicjatywa Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowego Centrum Kultury. Program wyróżnia miasta, które świadomie rozwijają się poprzez kulturę i traktują ją jako narzędzie wzmocnienia wspólnoty, edukacji i tożsamości. To polski odpowiednik idei Europejskiej Stolicy Kultury, powołany po procesie ESK2029, by podtrzymać energię i pomysły, które w nim powstały.

Tytuł oznacza roczny program działań artystycznych, społecznych i edukacyjnych, mających realny wpływ na życie mieszkańców. Polska Stolica Kultury to proces, który wzmacnia lokalne instytucje, twórców i współpracę między środowiskami. Miasto Splotów nawiązuje do włókienniczej historii Bielska-Białej. W tutejszych fabrykach przez dekady powstawały tkaniny, a rzemiosło i precyzja ukształtowały kulturę miasta. Dziś „splot” jest metaforą miejsca, gdzie łączą się tradycja i nowoczesność, natura i miasto, różnorodność mieszkańców i ich doświadczeń – opowieści o wspólnocie tworzonej poprzez współdziałanie.

Na tej idei opiera się koncepcja tkania dobrostanu – harmonii między ludźmi,

przestrzenią i naturą; odpowiedzialności, wrażliwości i otwartości. Dobrostan powstaje dzięki procesowi, dlatego program prowadzą trzy „nici”: wspólnota – kultura jako przestrzeń spotkania i dialogu; natura – równowaga i życie blisko gór, rzek i zieleni; oraz kreatywność – energia mieszkańców i artystów. Całość programu Polskiej Stolicy Kultury obejmuje ponad 100 wydarzeń, które wypełnią 224 dni roku – od widowisk masowych po działania kameralne, od inicjatyw społecznych po projekty międzysektorowe.

Uroczysta Ceremonia Otwarcia – 17 stycznia 2026 r.

Inauguracja roku odbędzie się w formie barwnego święta, na które zaproszeni są wszyscy mieszkańcy i goście. Cztery kolorowe korowody wyruszą z różnych dzielnic, symbolizując wspólnotę, naturę, kreatywność i historię. Ich spotkanie na Placu Wojska Polskiego zakończy się wspólnym polonezem – gestem jedności i otwarcia miejskiej opowieści. Następnie na Placu Ratuszowym wystąpi Bielska Orkiestra Kameralna wraz z artystami reprezentującymi różne style, a wieczór zamknie galowy koncert Orkiestry Teatru Polskiego – La Nostra Banda. Ceremonia będzie zapowiedzią roku, w którym kultura wypełni przestrzeń miasta.

Preisner Scoring Competition – nowe święto muzyki filmowej

Szczególnym wydarzeniem będzie Preisner Scoring Competition, konkurs pod patronatem Zbigniewa Preisnera – światowej klasy kompozytora i Honorowego Obywatela Bielska-Białej. Młodzi twórcy z całego świata skomponują muzykę do obrazu Wieża Babel, a ich utwory zostaną wykonane premierowo przez orkiestrę podczas finału. Konkurs to nie tylko prezentacja talentów, lecz także warsztaty, spotkania i wymiana doświadczeń między kompozytorami, filmowcami i muzykami. Kulminacją będzie wyjątkowy koncert pod batutą Preisnera, czyniący to wydarzenie jednym z najważniejszych punktów obchodów roku. Program dopełnią m.in. Zadymka Jazzowa, Międzynarodowy Festiwal Sztuki Łalkarskiej, projekt „T-Shirt Story”, Wędrujący Festiwal, „Sąsiedzi”, Miejska Promenada Kultury, Jazzowa Jesień i Beskidzki Kongres Kultury. Dziedzictwem programu mają być trwałe relacje, rozwój kompetencji, wzmocnienie twórców i kontynuacja inicjatyw, które wyjdą poza rok świętowania. Zapraszamy na Ceremonię Otwarcia i cały program obchodów roku tytułu.

Polska Stolica Kultury zaczyna się w Bielsku-Białej.

0011424039

Bielsko-Biała. Polska Stolica Kultury 2026

Ceremonia otwarcia
17 stycznia 2026 r.

CHCĄ BYĆ W GOTOWOŚCI

Rozpalania ognia bez użycia zapalek, budowy schronień, poruszania się po obcym terenie bez korzystania z urządzeń takich jak GPS i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej uczyli się uczestnicy pierwszych szkoleń „wGotowości”. Na kurs medyczny i kurs przetrwania, które odbędą się w najbliższą sobotę, też jest już wielu chętnych

Tomasz Maleta

Program „wGotowości” przygotowany został z inicjatywy Ministerstwa Obrony Narodowej i Sztabu Generalnego Wojska Polskiego. Skierowany jest do cywilów, a realizowany przez jednostki Wojska Polskiego. Ma pomóc obywatelom w przygotowaniu się do sytuacji kryzysowych.

W Podlaskiem regionalna premiera programu „wGotowości” miała miejsce w sobotę, 23 listopada, w Osowcu-Twierdzy. W otwarciu inauguracyjnego szkolenia wziął udział wojewoda Jacek Brzozowski.

– Żyjemy w niespokojnych czasach, które wymagają od nas nabywania odporności i przydatnych umiejętności. Zachęcam wszystkich, niezależnie od wieku i płci, by wziąć udział w takim 8-godzinnym szkoleniu. To nie będzie przygotowanie bojowe, tylko przygotowanie do kryzysowych sytuacji, a to może być np. pożar albo powódź – mówił wojewoda.

Pierwsi ochotnicy przez osiem godzin nabywali – pod okiem żołnierzy 1 Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej – umiejętności przydatne w sytuacjach, gdy niemożliwe jest korzystanie z urządzeń takich jak GPS, gdy trzeba rozpałcić ogień bez użycia zapalek, czy też udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.

Wiek nie ma znaczenia

Tego samego dnia podlascy terytorialiści przeprowadzili też szkolenie w Suwałkach. – Uczestniczyło w nim 11 ochotników, a w Osowcu – 20 – poinformował mjr Łukasz Wilczewski z sekcji Komunikacji Społecznej 1 Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej im. gen.



Pierwsze szkolenia w ramach programu „wGotowości” odbyły się w Twierdzy Osowiec i w Suwałkach. Instruktorzy 1 Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej przez kilka godzin uczyli ochotników podstaw zachowania bezpieczeństwa

bryg. Władysława Liniarskiego ps. „Mścislaw”.

Jak informuje Sztab Generalny Wojska Polskiego, w całym kraju w szkoleniach uczestniczyło nieco więcej mężczyzn niż kobiet (57 proc. do 43 proc.). Najstarszy uczestnik miał 91 lat i zapisał się na kurs cyberhigieny, natomiast najstarsza uczestniczka – 80-latką – ukończyła kurs przetrwania.

Najbardziej zaangażowana była grupa wiekowa 36–45 lat, która stanowiła 36 proc. wszystkich uczestników. Dużą frekwencję widać również było wśród osób 46–55 lat (26 proc.) oraz 25–35 lat (24 proc.). Uczestnicy w wieku 18–24 lata stanowili 6 proc., a seniorzy powyżej 66 lat – niespełna 2 proc.

– Dane jasno pokazują, że największą gotowość do udziału w szkoleniach obronnych wykazują osoby w wieku aktywności zawodowej, które – świadome zagrożeń – podejmują działania, by zadbać o bezpieczeństwo nie tylko własne, ale też swoich bliskich – ocenił Sztab Generalny.

Osiem godzin intensywnego szkolenia

Szkolenie „wGotowości” składa się z czterech segmentów: bezpieczeństwo, przetrwanie, pierwsza pomoc i cyberbezpieczeństwo.

Podstawowy kurs bezpieczeństwa to nie wykład, a praktycznie przygotowanie do kryzysowych sytuacji. Uczestnicy

gotowuje na nieprzewidywalne.

Ośmiogodzinny kurs medyczny to praktyczne szkolenie z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, które może uratować życie. Pod okiem doświadczonych instruktorów nabywa się wiedzę, jak reagować szybko, pewnie i skutecznie w sytuacjach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia: od wypadków komunikacyjnych, przez omdlenia i zatrzymanie krążenia, po urazy czy oparzenia. Zajęcia prowadzone są w formie praktycznych warsztatów, które uczą pewności działania i odpowiedzialności za innych.

Natomiast podczas kursu cyberhigieny uczestnicy uczą się, jak chronić swoje dane, urządzenia i tożsamość w sieci. W dobie codziennego korzystania z internetu i smartfonów umiejętność bezpiecznego działania online jest tak samo ważna, jak znajomość zasad bezpieczeństwa w świecie realnym. Podczas kursu uczestnicy zapoznają się z najczęstszymi zagrożeniami cyfrowymi i skutecznymi sposobami ich unikania – w domu,

w pracy i w przestrzeni publicznej. Szkolenie ma im pozwolić lepiej zrozumieć współczesne zagrożenia cyberprzestrzeni oraz wyposażać w umiejętności reagowania na próby oszustw, ataków czy manipulacji informacyjnych.

Kolejne szkolenia w kolejne soboty

Każdy pełnoletni mieszkaniec Polski, korzystając z aplikacji mObywatel, może szybko i wygodnie zapisać się na wybrane szkolenie. Jeszcze w tym roku odbędą się one m.in. w Białymstoku, Łomży, Suwałkach i Hajnówce. Udział jest bezpłatny.

W najbliższą sobotę szkolenie przeprowadzi 18. Białostocki Pułk Rozpoznawczy. Na kurs medyczny jest już pełne obłożenie uczestników, a na kurs przetrwania – wysokie.

Tegoroczna edycja szkoleń ma charakter pilotażowy. Wnioski z najbliższych czterech tygodni działań zostaną przeanalizowane i staną się podstawą do zaplanowania i organizacji podobnych szkoleń w 2026 roku.



Cykl szkoleń „wGotowości” to również okazja, by nauczyć się budować schronienia

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434808





Unijne miliardy czekają. Agencja Rozwoju Przemysłu pomaga firmom z Podlasia ruszyć z inwestycjami

Dla wielu polskich firm droga po unijne pieniądze kończy się, zanim jeszcze się zacznie. Choć dotacje mają wspierać inwestycje, często wymagają od przedsiębiorców sfinansowania wszystkich etapów projektu z własnych środków. To bariera, na której zatrzymuje się jeden dobry pomysł. Agencja Rozwoju Przemysłu oferuje finansowanie, które pozwala firmom rozpocząć i płynnie realizować inwestycję, zanim środki unijne faktycznie trafią na konto.

Według najnowszych danych Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, do początku listopada 2025 r. w ramach programów krajowych i regionalnych złożono ponad 65 tys. wniosków o dofinansowanie na łączną kwotę 400 mld zł. To ogromne liczby, ale wciąż daleko do pełnego wykorzystania dostępnych środków. Nowa perspektywa unijna 2021–2027 oraz fundusze z Krajowego Planu Odbudowy to razem ponad 600 mld zł, które można przeznaczyć m.in. na projekty wspierające in-

nowacje, cyfryzację i zieloną transformację.

– Koszty przygotowania inwestycji i opracowania dokumentacji dotyczącej uzyskania dotacji, faza realizacji projektu, która najczęściej wymaga poniesienia całości nakładów jeszcze przed otrzymaniem dofinansowania – powstrzymują wielu przedsiębiorców przed składaniem wniosków o dotacje. Tracą przy tym, być może, szansę na rozwój i biznesową przyszłość. Kiedy rynek przyspiesza i trwa globalna rywalizacja o innowacyjne rozwiązania i technologiczne przełomy, nie możemy sobie pozwolić na utratę dobrych pomysłów – zapewnia Beata Olszewska, dyrektor Centrum Obsługi Przedsiębiorców w Białymstoku, Agencja Rozwoju Przemysłu S.A., i dodaje: – Z myślą o takich potrzebach ARP S.A. wprowadziła Pożyczkę Rozwojową pod Dotację. To rozwiązanie, które ułatwia firmom płynne finansowanie inwestycji i wykorzystanie pełni możliwości oferowanych przez fundusze unijne oraz krajowe programy wsparcia.

Jak nie zatrzymać się na starcie

Nawet najlepiej przygotowany projekt wymaga od przedsiębiorcy znaczących nakładów finansowych – nie tylko wkładu własnego, lecz także środków potrzebnych do sfinansowania całej inwestycji do czasu wypłaty dotacji. W wielu programach unijnych i krajowych dotacje przekazywane są po zakończeniu projektu lub w formie zaliczek rozliczanych etapami, co oznacza, że firma musi wcześniej sfinansować część lub całość kosztów z własnych środków. Pożyczka Rozwojowa pod Dotację usuwa tę barierę, zapewniając przedsiębiorstwu dostęp do finansowania na cały czas realizacji projektu – zanim dotacja trafi na konto. Dzięki temu firmy mogą skutecznie planować wydatki, realizować inwestycje zgodnie z harmonogramem i szybciej korzystać z dostępnych funduszy. – Podobnie jak w każdym z naszych produktów finansowych, również i teraz stawiamy na elastyczność, która pozwala na dostosowanie pa-

rametrów pożyczki rozwojowej do różnych modeli finansowania projektów. Do tego dodajmy nawet 15-letni okres spłaty oraz możliwość otrzymania dodatkowych środków po rozliczeniu dotacji na finansowanie bieżącej działalności. To naprawdę bardzo ciekawy i praktyczny produkt, jedyny taki na rynku, który może dać firmie zabezpieczenie finansowe niezbędne do realizacji projektów i ich operacyjnego uruchomienia – przekonuje dyrektor Olszewska. Przedsiębiorcy mogą w ten sposób sfinansować nawet do 90% wartości inwestycji brutto – zarówno w przypadku, gdy dotacja jest wypłacana po zakończeniu projektu, jak i wtedy, gdy część środków zostanie przekazana w formie zaliczek. W każdej z opcji minimalny wkład własny przedsiębiorcy to 10% inwestycji brutto. – Dodatkowo, po rozliczeniu dotacji i podatku VAT, przedsiębiorca może uzyskać dodatkowe środki na finansowanie bieżącej działalności w ramach tej samej umowy. To znacząco zwiększa

płynność finansową i ułatwia wykorzystanie potencjału inwestycyjnego.

Kto może skorzystać?

– Naszej gospodarki nie stać na to, by zrezygnować z możliwości, jakie dają fundusze unijne. Z drugiej strony polski biznes, znany ze swojej ostrożności i racjonalnego podejścia do ryzyka, chętnie sięga po rozwiązania, które zabezpieczają płynność finansową i minimalizują zagrożenia dla stabilności prowadzonej działalności. To właśnie z myślą o takim podejściu do inwestycji i pozyskiwania zewnętrznych funduszy przygotowaliśmy naszą propozycję – stwierdziła Beata Olszewska. Pożyczka Rozwojowa pod Dotację, którą proponuje Agencja Rozwoju Przemysłu, to oferta dla firm, które chcą inwestować w rozwój, zwiększać skalę działalności i skutecznie sięgać po środki unijne oraz krajowe bez ryzyka utraty płynności finansowej. Mogą z niej skorzystać zarówno małe, średnie, jak i duże przedsiębiorstwa,

które realizują lub planują projekty współfinansowane ze środków UE lub krajowych, osiągają roczne obroty powyżej 4 mln zł, prowadzą pełną księgowość i, co najważniejsze, działają na rynku co najmniej dwa pełne lata. – To propozycja dla wszystkich sektorów gospodarki, które planują inwestycje w innowacje technologiczne i produktowe, cyfryzację i automatyzację produkcji oraz szeroko rozumianą zieloną transformację. Odpowiednio zainwestowane fundusze, z których mogą dziś korzystać polskie firmy, to wyjątkowa możliwość na skokowe zwiększenie ich potencjału i konkurencyjności – podsumowała Beata Olszewska.

Partner w rozwoju

Agencja Rozwoju Przemysłu S.A. od ponad 30 lat wspiera rozwój polskich firm oraz transformację krajowej gospodarki. Oferuje finansowanie dopasowane do potrzeb przedsiębiorstw – od inwestycji w nowe obiekty i modernizację parku maszynowego po kapitał obrotowy.

Na Kawaleryjskiej przecinały się drogi Gruzinów, Kazachów, Rosjan i Polaków. Dziś przyjeżdżają tylko nieliczni Białorusini

Stali bywalcy rynku przy ul. Kawaleryjskiej w Białymstoku z nostalgią wspominają lata 90., kiedy to aż się tu roiło od robiących zakupy Białorusinów i mieszkańców innych państw postsowieckich. Dziś białostoccy przedsiębiorcy z żalem przyznają, że nawet po otwarciu przejść granicznych w Kuźnicy i Bobrownikach – o co lokalny biznes zabiegał od miesięcy – rynku nie da się ożywić. Białorusini rzeczywiście znowu zaczynają przyjeżdżać do Polski, ale wybierają raczej galerie handlowe, a nie targowisko

Ruslan Kulevich/MOST

Odwiedzamy rynek przy ul. Kawaleryjskiej w pierwszą niedzielę po otwarciu przejść granicznych. W nocy miasto przykrył pierwszy śnieg, który dodał uroku półpustym rzędom stoisk. Sprzedawcy chowają się w pawilonach, tylko nieliczni wychodzą na zewnątrz, próbując zwrócić uwagę klientów.

Z pawilonu z szyldem „Wyprzedaż” wychodzi siwowłosa mężczyzna i zaprasza do obejrzenia towaru.

– Wszystko po 10 złotych – mówi, wskazując na różnorodny asortyment: od koszulek po grube kurtki. Odzież męska miesza się tu z damską, letnie kolekcje z zimowymi. Mężczyzna tłumaczy, że na rynek przychodzi handlować tylko w weekendy – by wyprzedać towar, który zalega od miesięcy.

Widzieli tu cały Związek Radziecki

Mirosław handluje na rynku od początku lat 90. XX wieku. Pamięta Białystok jako ogromny węzeł postsowieckiego handlu, do którego przyjeżdżano z najróżniejszych miejsc – od Uzbekistanu po Kaliningrad. Towar przywożono w torbach, workach, kartonach i odsprzedawano dalej.

– Związek Radziecki się rozpadł, ludzie dostawali pensje produktami z fabryk: chustami



Rynek przy Kawaleryjskiej ciągle jeszcze czeka na Białorusinów

orenburgskimi, matrioszkami, zegarkami „komandirskimi”, kryształami. To wszystko trzeba było gdzieś sprzedać. No bo komu potrzebne są chusty w Orenburgu? Albo matrioszki? Tam wszyscy to mają. A w Polsce ktoś wymyślił: przywieziemy tu tutaj, sprzedamy i za zarobione pieniądze kupimy wódkę i papierosy albo wymienimy na dolary. I tak się to zaczęło.

Białystok był wtedy centrum międzynarodowego handlu – podkreślają nasi rozmówcy z ulicy Kawaleryjskiej. Tu przecinały się drogi Gruzi-

nów, Kazachów, Rosjan i Polaków.

– Rzeczywiście widzieliśmy tu cały Związek Radziecki. To było jak cud. Wszyscy myśleli, że to potrwa wiecznie, że tak już będzie zawsze. Z tego żyło bardzo wielu ludzi, i sprzedawcy, i kupujący, i przewoźnicy – wskazują przedsiębiorcy z Kawaleryjskiej.

Dla drobnych przedsiębiorców to zabójstwo

Z czasem sprzedawany na rynku asortyment się zmienił. W namiotach pojawiła się

niemiecka chemia gospodarcza, kawa, słodycze. Czy to wszystko naprawdę pochodziło z Niemiec? Nikt tego na pewno nie wiedział, ale handel kwitł.

– Wszystko zaczęło się zmieniać w czasie pandemii, kiedy zamknięto granicę – wspomina Mirosław. – Potem wybuchła wojna w Ukrainie, a następnie przyszły sankcje. Oprócz problemów geopolitycznych doszły też nasze: skarbówka, składki – wszystko poszło w górę. Dla drobnych przedsiębiorców to zabójstwo. No i te ciągłe kontrole – jedziesz

z towarem przez Warszawę, policja zatrzymuje, pyta o dokumenty przewozowe. Kiedyś tego nie było.

Mirosław jest przekonany, że rynek przy Kawaleryjskiej już nigdy nie wróci do dawnych rozmiarów. I otwarcie granic w tym nie pomoże. Wielu przedsiębiorców odeszło z bazaru na zawsze. On sam na przykład w dni powszednie pracuje na budowie.

– Coś tam będzie, ktoś będzie handlował, ale jak dawniej już nie będzie – mówi. – Nawet dla samych Białorusinów już tak bardzo nie opłaca się tu

przyjeżdżać. Mówili mi, że wizy podróżowały – ze wszystkimi opłatami wychodzi ponad 200 euro na rok, a nawet więcej. To komu będzie się to opłacało?

Nastroje wielu sprzedawców są podobne. Gdy kobieta z sąsiedniego pawilonu strzepuje płatki śniegu z wystawionego towaru, pytamy, czy pierwszy tydzień po otwarciu granic był bardziej ożywiony.

– Przecież Białorusini nie mają wiz. Jak oni tu przyjadą? – mówi bez entuzjazmu i wraca do swojego pawilonu.

W znacznie lepszym nastroju jest dziewczyna, która sprzedaje kawę, herbatę i słodycze.

– Białorusini wrócili i to fajna rzecz! – uśmiecha się i proponuje, by kupić u niej w dobrej cenie kawę Dallmayr lub Jacobs.

Tego typu produkty są najbardziej chodliwe na rynku. Wiele rzeczy, które kiedyś cieszyły się popularnością wśród Białorusinów, dziś jest objętych sankcjami.

Dopóki sankcji nie zdejmą, rynek nie ożyje

– Sprzęt AGD jest teraz „pod sankcjami”. Części zamienne, oleje, a nawet proszku do prania nie można już wwozić – wskazuje Sergiej (imię zmienione), przedsiębiorca z Białorusi, który obecnie pracuje na białostockim rynku. – Tak naprawdę zostało bardzo



niewiele tego, co można przywieźć. W zasadzie to tylko czekolada, kawa, ubrania, buty, kosmetyki. I tyle.

Sergiej przeprowadził się do Białegostoku trzy lata temu - na rynku prowadzi niewielki biznes. Jaki dokładnie, nie zdradza. Jego zdaniem otwarcie dwóch przejść granicznych jedynie zlikwidowało kolejki, ale na handel nie wpłynęło w ogóle.

- Ludziom jest po prostu łatwiej jeździć, mają więcej swobody, i tyle. Białorusini, którzy przyjeżdżają po ubrania, zwykle idą po marki - do centrów handlowych, a nie na rynek. Tutaj jest taki sam chiński towar jak na Białorusi, tylko tam bywa nawet tańszy. A po dobrą odzież jedzie się do Adidas, Nike, na wyprzedaże - tam, gdzie wybór jest sensowny.

Sergiej mówi, że również polscy przedsiębiorcy nie odczuwają wielkiej zmiany po otwarciu granicy.

- Bo Białorusini nie mogą tu np. kupić telewizora, spokojnie zrobić tax free i go wywieźć. Dopóki tak jest, żadnego wzrostu nie będzie - wyjaśnia.

A co w takim razie wywożą do Białorusi ci wszyscy ludzie, którzy codziennie tu przyjeżdżają?

- To przewoźnicy, którzy kiedyś jeździli przez Brześć - wskazuje Siergiej. - Teraz wożą tylko to, co jeszcze można. Jakież części, które nie są na liście sankcyjnej, trochę elektronarzędzi. Jeśli kiedyś ze stu pozycji można było wywieźć z Polski na Białoruś wszystko, to teraz już tylko jakieś 30 procent tego, może nawet mniej. Dopóki nie zniosą sankcji, normalna wymiana handlowa nie wróci i nic się nie zmieni.

Torebki za 400 euro nie pozwolą wywieźć

Kolega Siergieja ma podobne zdanie. Mężczyzna przyjeżdża z Białorusi na rynek przy ul. Kawalerskiej raz w tygodniu. Po co? Jak wyjaśnia: „bo ma wizę i żeby nie siedzieć w domu”.

- Jeździć jest łatwiej, bo nie ma tygodniowych kolejek na granicy. Jeśli ktoś ma wizę, może w jeden dzień podskoczyć i zarobić swoje 40-50 dolarów. Alenicz ponad to. Ryzyko i tak zostało. Oto przykład: moi znajomi wzięli dwie felgi od samochodu, jedną w jednym aucie, drugą - w drugim. W pierwszym polski celnik spojrział, uznał, że to po prostu felga z ich samochodu i puścił. Drugie auto trafiło na innego celnika

i człowiek od razu pojechał na zawrotkę. Wszystko zależy od tego, kto akurat ma służbę. Coś udowodnić nie ma sensu: stracisz pięć godzin, nerwy, a i tak nie wiadomo, jak się skończy. Prościej wyrzucić towar i wracać.

Kiedyś do Polski po towar przyjeżdżali z Białorusi różni klienci. Jedni kupowali dla siebie dobrą elektronikę lub drogie marki, a inni po prostu „prze-rzucali” towar przez granicę.

- Kiedyś wozili wszystko: proszki, pampersy, papier toaletowy. Teraz wszystkie środki do prania są pod sankcjami. Nawet torebki za 400 euro mogą nie pozwolić wywieźć, bo uznają, że to luksusowy towar, a jeśli przekracza limit - naliczą 23 proc. podatku.

W Polsce wszystko jest tańsze. Zwłaszcza gdy są promocje

Przy wyjściu z rynku na ul. Kawalerskiej spotykamy białoruską rodzinę, która wsiada do samochodu na grodzieńskich numerach. Kobieta w pośpiechu pakuje torby do bagażnika, zanim zasypie je śnieg.

- Przyjechalśmy do Białegostoku w sobotę. Główne zakupy robiliśmy w centrach handlowych - mówi mieszkanka Grodna. - Ja na przykład kupiłam kozaki za 68 złotych, a wnucze wzięliśmy dwie pary zimowych botków za 120 złotych, no i jeszcze dwie pary ciepłych sneakersów dla córki za 90 złotych - szczegółowo opowiada o swoich zakupach.

Białorusinka mówi, że wcześniej - kiedy podlaskie przejścia graniczne były zamknięte - także przyjeżdżała do Polski na zakupy, tyle że przez Brześć. Podkreśla, że kupowanie w Polsce bardziej się opłaca niż na Białorusi, nawet biorąc pod uwagę drogę i czas.

- U nas takich cen nie ma. Dobre kozaki w Białorusi kosztują od 100 do 150 rubli (125-189 zł - przyp. autor) i więcej. Mandarynki wczoraj kupiłam w Auchan po 8 złotych, a na Białorusi kosztują 13,5 rubla (ok. 17 zł - przyp. autor). Ogólnie w Polsce wszystko jest tańsze, zwłaszcza jeśli są promocje. W Polsce jest też lepszy sprzęt, tylko teraz wielu rzeczy nie można wywieźć.

Tekst został przygotowany we współpracy z MOST (media Białorusinów w Polsce). Więcej informacji na mostmedia.io

E-REJESTRACJA MOŻE ZMNIJSZYĆ KOLEJKI DO LEKARZY

System centralnej e-rejestracji zacznie działać od 1 stycznia 2026 r. Początkowo obejmie on kardiologię oraz badania profilaktyczne (mammografia i cytologia), jednak będzie sukcesywnie rozszerzany o kolejne specjalizacje

Agnieszka Domanowska

Systemem centralnej e-rejestracji może być podobną rewolucją jak wprowadzenie e-recept. Pacjenci w swoim Internetowym Koncie Pacjenta będą mogli samodzielnie zarządzać wizytami: umawiać, odwoływać i zmieniać terminy. Nowa funkcjonalność „Poczekalnia” ma sprawiedliwie „kolejkować” pacjentów według terminu zgłoszenia skierowania. Odwołane wizyty w pierwszej kolejności trafią właśnie do poczekalni i będą automatycznie przydzielane kolejnym pacjentom.

Do końca grudnia br. trwa pilotaż centralnej e-rejestracji i jest dobrowolny dla poradni kardiologicznych oraz tych, które prowadzą profilaktyczną mammografię i cytologię. Od stycznia nowego roku e-rejestracja będzie obowiązkowa dla tych trzech zakresów świadczeń. Od 1 lipca 2026 r. zaś system obejmie kolejne specjalizacje, a Ministerstwo Zdrowia chce, aby wszystkie świadczenia ambulatoryjnej opieki specjalistycznej widniały w centralnej e-rejestracji najpóźniej do 31 grudnia 2029 r.

Pracownicy podlaskich szpitali mają nadzieję, że wprowadzenie e-rejestracji zmniejszy liczbę pacjentów, którzy nie odwołują wizyt i na nie nie przychodzą. Odwołanie wizyty przez internet będzie bowiem bardzo łatwe.

Bogdan Kalicki, dyrektor szpitala wojewódzkiego w Białymstoku, przyznaje, że w szpitalnych poradniach przepada prawie 10 procent wizyt. Co dziesiąty pacjent bowiem nie odwołuje wizyty, na którą był zapisany i nie mógł przyjść.

- W ramach projektu cyfryzacji placówka planuje zakupić aplikację SMS, która będzie

przypominała o wizytach. Szpital wchodzi też w pilotaż centralnej e-rejestracji. Miejmy nadzieję, że skala problemu będzie sukcesywnie spadać - mówi dyrektor Kalicki.

Centralna e-rejestracja działa już m.in. w szpitalu wojewódzkim w Łomży - w zakresie poradni kardiologicznej (od lutego 2025 r.) oraz cytologii (od 17 listopada 2025 r. w zakresie mammografii zaś zostanie uruchomiona od stycznia 2026 r.

Łomżyńska placówka prowadzi stały monitoring odwołanych wizyt w poradniach specjalistycznych. Wysyłane są SMS-y przypominające o terminach, a odwołane wizyty są natychmiast wykorzystywane - np. na przyjęcie pacjentów nagłych, kontynuujących leczenie lub uprawnionych do przyjęcia poza kolejnością. W październiku odwołanych wizyt było 518, z czego 431 terminów udało się skutecznie wykorzystać.

W czerwcu 2026 r. szpital w Łomży uruchomi też centralną e-rejestrację do kolejnych poradni: endokrynologicznej, zakaźnej, neonatologicznej i płucnej.

- W e-rejestracji, jak i w tradycyjnej rejestracji, widzimy, że pacjenci częściej informują o odwołanych wizytach. Wynika to z coraz większej świadomości społeczeństwa, jak poprawnie odpisać na SMS (odwołać wizytę) i jak duże ma to znaczenie dla innych oczekujących pacjentów - mówi

Jolanta Gryc, pełnomocnik ds. jakości i akredytacji oraz rzecznik prasowy łomżyńskiego szpitala.

Do pilotażu centralnej e-rejestracji przystąpił też szpital wojewódzki w Suwałkach.

- Na razie jest jednak za wcześnie, by ocenić, czy nowy system przekłada się na zmniejszenie liczby nieodwołanych wizyt. Takie efekty będziemy mogli zaobserwować dopiero po pewnym czasie - mówi Adam Szałanda, dyrektor suwalskiego szpitala. - Jestem jednak optymistą. Tego typu systemy sprawdzają się w innych placówkach, więc myślę, że i u nas się sprawdzą. Społeczeństwo jest coraz bardziej przyzwyczajone do elektronicznych rozwiązań.

Dyrektor Szałanda wskazuje, że szczególnie ciekawa jest funkcjonalność „Poczekalnia”, która ma sprawiedliwie „kolejkować” pacjentów według terminu zgłoszenia skierowania.

- Wierzę, że w perspektywie kolejnych miesięcy i lat system ten przyniesie wymierne korzyści - dodaje Szałanda.

Z kolei szpital powiatowy w Sejnach problemu niestawiania się pacjentów na wizyty praktycznie nie odczuwa.

- Nasza skala jest znacznie mniejsza, niż w innych, dużych i bardzo dużych ośrodkach. Dzwonimy do pacjentów i przypominamy im o wizytach. W tak niewielkim szpitalu to wystarczy - mówi Waldemar Kwaterski, dyrektor szpitala w Sejnach.

W całym województwie podlaskim od stycznia do października 2024 r. aż 66 391 osób nie stawiało się na zaplanowane wizyty u lekarzy ani na umówione zabiegi. W pierwszym półroczu 2025 r. było to już prawie 40 tysięcy osób (dokładnie 39 514). Z analiz Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że na przestrzeni ostatnich lat liczba nieodwołanych wizyt utrzymują się na podobnym poziomie.

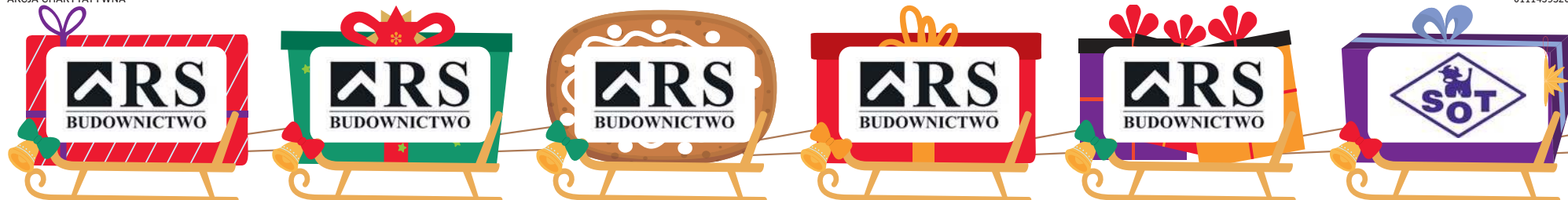
Najczęściej marnowany jest czas specjalistów, do których kolejki są najdłuższe. W woj. podlaskim rocznie przepada prawie 19 tys. wizyt u ortopedów i prawie 17 tys. u kardiologów. Na rehabilitację nie przychodzi prawie 10,5 tys. pacjentów, a endokrynolodzy czekają na ponad 9 tys. osób, które nigdy się nie pojawiają.

Pacjenci nie odwołują też badań diagnostycznych: prawie 1,5 tysiąca kolonoskopii, tyle samo gastrokopii, ponad tysiąc tomografii komputerowych i prawie tyle samo rezonansów magnetycznych. Nawet na operację za darmo nie stawiało się prawie 200 pacjentów. Ponad 100 osób zignorowało termin wyznaczonej operacji wstawienia endoprotezy stawu kolanowego.

Problem dotyczy całej Polski. Do połowy 2025 r. pacjenci w całym kraju nie odwołali 773 tys. zaplanowanych wizyt lekarskich. W tym czasie ktoś inny czekał na swoją szansę.

Kolejny rok trwa kampania społeczna „Odwołuję, nie blokuje”, jednak jej organizatorzy podkreślają, że mimo czwartej edycji akcji, temat nieodwołanych wizyt to wciąż ogromne wyzwanie dla całego systemu ochrony zdrowia. Wiele osób ma więc nadzieję, że wprowadzenie e-rejestracji i możliwości odwołania wizyty przez internet spowoduje zmniejszenie tych liczb.

W WOJ. PODLASKIM ROCZNIE PRZEPADA PRAWIE 19 TYS. WIZYT U ORTOPEDÓW I PRAWIE 17 TYS. U KARDIOLOGÓW. BYĆ MOŻE ZMIENI TO W PROWADZENIE E-REJESTRACJI



Ja ministrantem zostałem znacznie wcześniej niż bohaterowie mojego filmu, bo w wieku sześciu lat. Ale pewnie w ich wieku – nastoletnim – zacząłem mieć takie same dylematy co oni.

Wydaje mi się, że to jest moment, w którym człowiek zaczyna widzieć, że rzeczywistość nie do końca jest tak uczciwa jak by chciał. Oni tę nieuczciwość rzeczywistości i świata, w którym żyją, widzą bardzo boleśnie – mówi pochodzący z Łomży Piotr Domalewski, reżyser obsypanego nagrodami filmu „Ministranci”, który właśnie wszedł na ekrany kin

Urszula Śleszyńska

DOMALEWSKI: JESTEŚMY DOBRZY W PRZYMYKANIU OKA NA NIEKTÓRE SPRAWY

Twój film „Ministranci” został obsypany nagrodami na 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Wyreżyserowałeś go, ale jesteś też autorem scenariusza. W jednym z wywiadów powiedziałeś, że pomyślałeś na tę produkcję wziął się z dziecięcej niezgody na to, że ludzie mówią co innego, a robią co innego.

Tak, i ta niezgoda dalej we mnie jest. Niełatwo się opowiada o takich emocjach, więc pomyślałem, że odpowiednimi bohaterami, którzy mają szansę wiarogodnie zrobić to za mnie, są młodzi ludzie. Oni nie muszą patrzeć na rzeczywistość przez filtr relatywizmu. Mają prawo domagać się od rzeczywistości, żeby była dobra albo zła, czarna albo biała, żeby miała jakieś zasady. I pewnie z takiej zupełnie naiwnej tęsknoty za jakimiś zasadami zrodził się ten film.

Sam byłeś ministrantem, i to przez 12 lat. Czy bohaterowie twojego filmu są mniej więcej w tym samym wieku, w jakim byłeś ty, kiedy zaczynałeś posługę w kościele?

Ja ministrantem zostałem znacznie wcześniej niż bohaterowie mojego filmu, bo w wieku sześciu lat. Ale pewnie w ich wieku – nastoletnim – zacząłem mieć takie same dylematy co oni. Wydaje mi się, że to jest moment, w którym człowiek zaczyna widzieć, że



Łomża jest taką bezpieczną przestrzenią – z tym mi się kojarzy. I chyba za to lubię to miejsce. W Łomży nie muszę o nic walczyć i nikomu niczego udowadniać. Tam jestem akceptowany taki, jaki jestem – mówi Piotr Domalewski

rzeczywistość nie do końca jest tak uczciwa jak by chciał. Oni tę nieuczciwość rzeczywistości i świata, w którym żyją, widzą bardzo boleśnie, stąd ten film.

Czy ty, kiedy byłeś ministrantem, też miałeś okazję obserwować w Kościele coś, co nie do końca ci się podobało?

Było pewnie sporo takich rzeczy, ale najbardziej zastanawiająca wydawała mi się zawsze spowiedź. Zwłaszcza, że jako młody człowiek kompletnie nie potrafiłem w tym sakramencie znaleźć niczego duchowego. Był to dla mnie jakiś techniczny zabieg, który uprawniał do udziału w uroczysto-

ściach i innych sakramentach.

U młodych ludzi to widzenie świata jest często bardzo zero-jedynkowe. Coś jest albo bardzo dobre, albo bardzo złe. I nie ma nic pośrodku.

Młodzi ludzie mają do tego prawo. Zresztą wszyscy mamy do tego prawo. Pytanie, czy my

potrafimy być na tyle bezkompromisowi i oddani swojej intuicji, żeby – tak jak bohaterowie filmu „Ministranci” – ruszyć z miejsca i coś z tym zrobić? Nie wydaje mi się. My, dorośli, jesteśmy dobrzy w przymykaniu oka na niektóre sprawy.

Czy ten film można określić mianem antyklerykalnego?

Wydaje mi się, że każdy widz określi go sobie tak, jak podpowie mu intuicja i jego wrażliwość. Zawsze staram się raczej przyglądać zjawiskom, a ich ocenę pozostawić odbiorcom.

Ponoć miałeś okazję rozmawiać z kilkoma księżmi, którzy już widzieli ten film. Jakie były ich opinie?

Ogólnie są pozytywne. Osoby duchowne doceniają to, że pokazują problemy biednej, niewielkiej parafii, która również jest bezsilna w konfrontacji z instytucjonalną machiną kościoła. Jednak ja rozmawiałem z szeregowymi księżmi, którzy pracują z ludźmi i którzy prowadzą swoje wspólnoty. Z wysoko postawionymi hierarchiami kościoła nie rozmawiałem i raczej nie będę rozmawiał.

Określasz ten film jako brawurowy. Co to znaczy?

Na pewno jest to film brawurowy w każdym aspekcie. Zarówno dynamiki akcji, podejściu do tematu i ogólnym przesłaniu. Ekstremum w tym filmie to przestrzeń psychologiczna i emocjonalna. Łuk emocjonalny bohatera jest naprawdę bardzo silny. I dodatkowo tym bohaterem jest młody człowiek, co czyni wydźwięk filmu jeszcze silniejszym.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211439642



Czym się kierowałeś wybierając czterech nastolatków, którzy zagrali główne role w tym filmie?

Zależało mi na tym, żeby ci młodzi ludzie mieli w sobie przestrzeń, by przekazać na ekranie emocje wynikające z dramaturgii scenariusza. Oczywiście istotnym czynnikiem było również to, żeby mieli w sobie otwartość na współpracę z rówieśnikami, bo kluczowym elementem filmu jest fakt, że nasi bohaterowie stanowią bardzo zgraną ekipę przyjaciół.

Napisałeś scenariusz tego filmu, ale – jak mówisz – film zaczyna powstawać dopiero na castingu, kiedy aktorzy poraz pierwszy wypowiadają słowa, które wcześniej były tylko na papierze.

Tak, bo scenariusz bez aktorów nie jest żywą materią. Scenariusz jest jakimś przeczuciem filmu, a nie filmem. Scenariusze piszę w większości sam i lubię potem konfrontować je z żywymi ludźmi, z żywymi artystami, którzy mają swoje uczucia, emocje. Scenariusz wypowiadany przez aktora zaczyna żyć. I czasami okazuje się, że trzeba go zmienić, bo prawdopodobnie słowa i frazy w nim zawarte zwyczajnie brzmią sztucznie. W czasie kręcenia filmu scenariusz również ewoluje. Film to żywa materia, która potrafi zaskakiwać aż do końca procesu postprodukcji.

Mówi się, że każdy film ma dwa życia. Jedno wtedy, kiedy jest wyświetlany w kinach, i drugie, kiedy już zejdzie z ekranów.

Tak mi się wydaje. Film jest elementem kultury, dziedzictwa kulturowego, które powstaje w danej społeczności. I w momencie promowania go, pokazywania w kinach, rozpoczyna się to pierwsze życie. Film po raz pierwszy konfrontuje się z widzami. I od tego, czy widowie go pokochają, czy nie, zależy to drugie życie filmu. Jeśli film zapisze się we wrażliwości widzów, będą chcieli go jeszcze kiedyś, po latach, obejrzeć. Osobiście bardzo zależy mi na tym, żeby widzowie chcieli wracać do moich filmów. W każdym filmie staram się opowiadać prawdę o jakiejś społeczności i dzięki temu, nawet jeśli ta społeczność przestała już istnieć, to kolejne pokolenia oglądając go powiedzą: „O, ludzie kiedyś tak żyli. To

były ich ideały, w to wierzyli, to im się podobało, to ich bolało, tego się bali. Ale to jest prawda o tych ludziach”. I wtedy ciężej taki film odrzucić, zapomnieć o nim. To drugie życie filmu postrzegam jako element szeroko pojętego dziedzictwa kulturowego, które dana epoka i pokolenie generuje.

Masz nadzieję, że twój film będą chcieli oglądać jeszcze kolejne pokolenia?

Pewnie że tak, ale nie umiem przewidzieć, co się stanie z nami jako społeczeństwem, kulturą i ogólnie światem. Wierzę jednak, że niezależnie od tego, co przyniesie przyszłość, kino przetrwa.

To jaki jest twój ulubiony film, do którego wracasz?

„Manchester by the Sea”. Dla mnie to absolutny pik kinematografii. Wszystkie narzędzia opowiadania tego filmu są perfekcyjnie zestrojone i świadome – od genialnego scenariusza, który pieczołowicie odsłania nam meandry tej potworności, jaka przydarzyła się bohaterom, przez poziom ekspresji aktorskiej, dynamikę prowadzenia kamery, po muzykę. Bardzo lubię ten film. Lubię też „Debiutantów” Mike’a Millsa. W pewnych aspektach te filmy są do siebie podobne. Bardzo chciałbym je zrobić, ale ktoś już je zrobił (śmiech).

A z tych, które zrobiłeś, który jest twoim ulubionym?

To mój krótkometrażowy film zatytułowany „Obcy/ Stranger”, wiąże się z nim najwięcej emocji. To był mój pierwszy film, rzuciłem się na kompletnie nieznaną wodę z jakąś całkowitą naiwnością. To była czysta brawura. Ale nadal jest moim ulubionym. Ten film sprawił, że utwierdziłem się w decyzji, że będę robił filmy niezależnie od trudności, jakie napotkam po drodze.

Czy to właśnie przy okazji tego debiutanckiego filmu pomyślałeś sobie, że już nie chcesz być aktorem, bo bardziej ciągnie cię do reżyserii? Kiedy nastąpił ten skręt w stronę reżyserii?

Tę pewność zyskałem chyba dopiero na trzecim czy czwartym roku reżyserii. Wiązało się z tym istotne wydarzenie. Do stałem rolę w dużej produkcji – jako aktor, ale udział w tym filmie właściwie wyeliminowałby możliwość zaliczenia przeze mnie roku na studiach

reżyserskich. I chociaż ta rola to było spełnienie moich marzeń, to podjąłem decyzję, że reżyseria jest dla mnie ważniejsza. Czasami kiedy odwleka się decyzję, los doprowadza do sytuacji, w której nie można się dłużej wahać. Ja zdecydowałem, że będę reżyserem a nie aktorem. I nie żałuję. Cieszę się, że mogę robić to, co robię. Bo oprócz tego, że Kocham opowiadać historie, to też uwielbiam pracować z grupą absolutnie zaangażowanych i skoncentrowanych, wspaniałych artystów. Uwielbiam to poczucie, że razem coś budujemy.

Mówisz o wspólnocie, a ja chciałam cię zapytać o rodzinę, która często pojawia się w twoich filmach. Dlaczego tak dużo opowiadasz o rodzinach?

Ponieważ w gruncie rzeczy każda historia jest po części o rodzinie. A to dlatego, że wszystkie historie, które ludzie opowiadają, mają swoje źródło w ich przestrzeni rodzinnej. Bazują na tym, co od rodziny dostali, albo na tym, czego od rodziny nie dostali.

Do rodziny nawiązałam też trochę dlatego, żeby zapytać cię o Łomżę. To twoje rodzinne miasto. Lubisz tam wracać?

Oczywiście, że lubię, bo mam tam moich ludzi, mam tam moją rodzinę! Łomża jest taką bezpieczną przestrzenią – z tym mi się kojarzy. I chyba za to lubię to miejsce. W Łomży nie muszę o nic walczyć i nikomu niczego udowadniać. Tam jestem akceptowany taki, jaki jestem i zawsze ktoś się mną opiekuje. Myślę, że miejsce, w którym się wychowałem jest w jakimś stopniu wyjątkowe. Ono mnie wyposażało we wszystkie narzędzia, żeby móc się mierzyć z rzeczywistością. A rzeczywistość bywa okrutna, bywa trudna, a wydaje mi się, że będzie jeszcze trudniejsza. Za granicą naszego kraju toczy się wojna, żyjemy w niepewności. Atak Rosji na Ukrainę całkowicie wywrócił rzeczywistość, którą do tej pory znaliśmy. Jeszcze kilka lat temu można było spokojnie snuć plany w perspektywie dziesięciu lat. Dzisiaj trudno wyobrazić sobie, jak ten świat będzie wyglądał za rok.

Żeby jednak nie kończyć tak pesymistycznie, zapytam cię o film, nad którym właśnie pracujesz.

Zakończyłem zdjęcia do filmu o Grażynie i Jacku Kuronich. To opowieść o tym, jak ludzie

broniąc swoich idei i przekonań mierzą się z rzeczywistością. I że nic nie jest w stanie ich zatrzymać. Mam poczucie, że brakuje nam takich ludzi w dzisiejszych czasach, więc bardzo się cieszę, że miałem przyjemność i zaszczyt o nich opowiedzieć. Bo jest to jednak zaszczyt, kiedy ma się możliwość zrobienia filmu o ludziach, których już z nami nie ma, a którzy są jakimiś wzorcami, moralnymi autorytetami. Jest to wspaniałe, bardzo budujące i mam nadzieję, że ludzie ten film zobaczą i ci Kuroniowie z nimi zostaną. Trzeba opowiadać takie historie.

MINISTRANCI



Bohaterami fabuły jest grupa nastolatków (w tych rolach Tobiasz Wajda, Bruno Błach-Baar, Mikołaj Juszczyk i Filip Juszczyk), których łączy przyjaźń, rap i wiara w Boga. Pomagając w kościele, chłopcy obserwują, jak katolickie ideały zderzają się z brutalną rzeczywistością. Kiedy dowiadują się, że pieniądze ze zbiórki dla ubogich mają zostać przeznaczone na inne cele, są rozczarowani postawą duchownych. Postrzegają włączyć się do parafialnego seifu i przekazać umieszczoną w nim gotówkę osobom potrzebującym. Tylko jak ustalić, kto naprawdę zasługuje na pomoc? Ministranci montują w konfesjonale ukrytą kamerę, podsłuchując spowiadających się sędziów i na tej podstawie podejmują decyzje o udzieleniu wsparcia. Wkrótce odkrywają, że uczynki wiernych niekoniecznie pokrywają się z tym, co opowiadają księdzu. (PAP)

Wojciech Koronkiewicz



Komu robić dobrze?

Przyleciała Córka z Londynu, zrobiliśmy więc odświętny obiad, a na deser zaprosiłem Córkę do kina. Na polski film zatytułowany „Ministranci”. Po filmie zaś przewidziane było spotkanie z reżyserem. Córka moja montuje filmy na potrzeby wielkich wytwórni, niech więc zobaczy, że i polska kinematografia też ma jeszcze coś do powiedzenia. W filmie występują młodzi aktorzy. To oni są głównymi bohaterami. To oni opowiadają nam swój świat, który próbują zmienić na lepszy. Film zobaczyć naprawdę warto. Po seansie na scenę wkroczył reżyser. Nasz ziomal, można powiedzieć. Bo i Wizna, i Łomża, i Akademia Teatralna w Białymstoku. Jednak nie o pochodzeniu chciałbym. Reżyser powiedział coś takiego, że jeszcze na etapie scenariusza wiele osób się dziwiło. Bo niby o czym będzie ten film? O czynieniu dobra? Jak to pokazać? To przecież takie nieatrakcyjne! Otóż to! Jak pokazać dobro i nie popaść w banał? Jak robić komuś dobrze i nie robić sobie autoreklamy? Czy to jeszcze możliwe? Pewnie tak. Pewnie jest mnóstwo takich przykładów. Ale nie proście mnie, bym wymienił choć jeden. Nie potrafię. Może dokarmianie ptaków? Jest zima. Spadł śnieg. Ptasi drobiazg nie ma co jeść. Pomóżmy. Zwierzaki w schronisku. Może warto się przejść i zapytać, czy tam czegoś nie trzeba? Podobno schronisko szuka wolontariuszy do kotów. Może warto zapytać, na czym polega taka praca? Może trzeba koty wygłaskać? A ludzie? Czy można pomagać ludziom? No pewnie! Ale tu już każdy musi sam pomyśleć. Może obok jest ktoś, kto nie radzi sobie z zakupami? Albo po prostu czeka na uśmiech i dobre słowo. Uśmiechać się zawsze warto. Dobre słowo nic nie kosztuje. Nie żałujmy tego.

Byłem ostatnio w Suwałkach. Wiadomo, biegun zimna, białe niedźwiedzie. Kłasyka. Ale w Suwałkach powstała inicjatywa, aby stworzyć szlak twórców ludowych. Zaparzone więc dzbanek kawy, nakrojono sękacza i zaproszono gości. Zaproszenie dostałem też i ja. Poznałem miejscowych rzeźbiarzy, tkaczy i garncarzy. Objechaliśmy kilka izb regionalnych, gdzie prezentowano nam lokalne skarby. Cóż to za skarby? Ach nie ma wśród nich złota ani brylantów. Nie ma drogocennych szat i wystawnych powozów. Nie ma nawet Giocondy! Co zatem tam prezentują? Wiklinowy koszyk z pokrywką, słomiany kosz, łapcie z łyka, kołowrotek, wytarty kozuch. Tu chwila przerwy. Mój sąsiad milioner szuka takiego kozucha. Ma być w dobrym stanie i długi aż do kostek. Na takie kozuchy mówiono niegdyś „furmańskie”. Podróżowano bowiem zimą bez aut i klimatyzacji. Niestety, kiedy pytał o taki kozuch na rynku, wszyscy pukali się w czoło. „Chyba w muzeum” – mówili.

W muzeum kozuch rzeczywiście był. I drewniana kołyska. I zdjęcie domu. Przejmujące. Bo wiejski dom na początku XX wieku to nie było miejsce ładne. Zamiast podłogi – klepisko. Kilka ubogich sprzętów. Grochowiny w łóżku. Nierzadko krówka ryczała za ścianą. Bo wiele domów było połączonych z oborami. Tak aby gospodarz mógł patrzeć na żywinę. Kradzieże zdarzały się notorycznie. Stąd zawód pastuszek. Nawet gąsek należało pilnować. W Puńsku oglądaliśmy krajki. Każda z nich ma inny wzór, każdy wzór oznacza co innego. Dawano je w prezencie. Magiczny język przekazywany od pokoleń, dzisiaj powoli zapominany. W Augustowie pokazano nam pradawną lampę. Stojak, który służył do podtrzymywania palącej się szczapy. Stojak ten nazywa się dziadek. Bo to zadaniem dziadka było struganie szczapek, tak, aby nie smoliły za bardzo. I pilnowanie, aby nie zapalił się cały dom. Dwa dni spędziłem w zupełnie innym świecie. Świecie, gdzie wszystko, co posiadałeś, wykonywało się samemu. Gdzie każdy dzień był walką o byt.

Rozejrzyjmy się. Może ktoś obok nas tak właśnie walczy. Żeby przeżyć. Zima to dobry czas na pomaganie. Na uśmiech.



SZTUCZNA INTELIGENCJA NIE ZASTĄPI KRAWCA, SZEWCĄ ANI ŚLUSARZA

Na Podlaskim rynku pracy brakuje elektryków, spawaczy, i kierowców. To zawody, które w regionie są dziś na wagę złota. Deficyt w kluczowych branżach utrudnia pracodawcom znalezienie wykwalifikowanych pracowników. Eksperti podkreślają, że rozwiązaniem jest lepsze dopasowanie edukacji do potrzeb rynku i promowanie wśród młodzieży trudnych, ale opłacalnych zawodów

Anna Gryza-Aneszko

Rynek pracy w województwie podlaskim wciąż stoi przed wieloma wyzwaniami, a jednym z najważniejszych zagadnień pozostaje odpowiednie przygotowanie młodych ludzi do podjęcia zatrudnienia w zawodach deficytowych. Hubert Ostapowicz, dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku, podkreśla znaczenie edukacji zawodowej i kształcenia kompetencji praktycznych.

- Należy uczynić wszystko, by sprostać temu zadaniu i umożliwić osobom, które wchodzą na rynek pracy albo tym, które wracają na niego po przerwie, nabycie takich kompetencji, żeby później w tych zawodach mogli znaleźć zatrudnienie - podkreśla Ostapowicz.

Dyrektor zwraca uwagę na to, że w dyskusjach o rynku pracy często koncentrujemy się na tzw. zawodach przyszłości, poszukując profesji wyimaginowanych lub jeszcze nieistniejących. Tymczasem - jak podkreśla - prawdziwym zawodem przyszłości jest zawód deficytowy, w którym zapotrzebowanie pracodawców jest największe tu i teraz. Do takich profesji zalicza m.in.: elektryków, elektromechaników, pracowników opieki - zwłaszcza w zakresie opieki długoterminowej, psychologów, psychoterapeutów, dobrych spawaczy, operatorów różnego rodzaju maszyn i urządzeń oraz kierowców.

- To są zawody, na których powinniśmy się skupić i które przede wszystkim powinniśmy promować wśród młodych ludzi - wskazuje. - Nauka w tych kierunkach daje gwarancję szybkiego znalezienia zatrudnienia, niezależnie od tego, czy mówimy o mniejszym mieście, czy o mieście wojewódzkim - zauważa. Jednocześnie zazna-

cza, że są to zawody wymagające dużego wysiłku i determinacji.

- To trudne zawody - przyznaje Ostapowicz. - Młodzież - jeśli chodzi o ścieżkę zawodową - często szuka prostszych rozwiązań - wskazuje.

Sztuczna inteligencja nie zastąpi rzemieślnika

W podobnym tonie wypowiada się również na temat wpływu nowych technologii i sztucznej inteligencji na rynek pracy. Jego zdaniem nie należy ulegać przesadnym obawom, że technologia wkrótce zastąpi zawody rzemieślnicze.

- Nie można dać się zwariować! Sztuczna inteligencja nie zastąpi krawca, szewca, ślusarza czy też kierowcy autobusu - wylicza dyrektor WUP.

Znaczenie edukacji zawodowej podkreśla również Cezary Cieślukowski, prezes Suwalskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Jego zdaniem jednym z kluczowych wyzwań jest przygotowanie młodych ludzi do pracy w zawodach wskazanych przez pracodawców.

- W tej chwili pracujemy, jako Strefa, wspólnie z przedsiębiorcami, miastem Suwałki oraz szkołami zawodowymi nad przygotowaniem projektu dotyczącego tzw. kształcenia dualnego w zawodach, które są poszukiwane na rynku pracy - mówi Cieślukowski.

Projekt ten obejmuje m.in. zawody związane z obsługą maszyn CNC, czyli urządzeń sterowanych komputerowo. W ocenie prezesa SSSE, absolwenci szkół zawodowych nie są w pełni przygotowani do pracy na takich maszynach, dlatego - trafiając do firmy - muszą przejść dodatkowe szkolenia.

- My chcemy skrócić ten proces i ułatwić młodym start w zawodzie. Projekt kształcenia dualnego zakłada, że w wybranych



W woj. podlaskim pracy dla elektryków nie brakuje

Piątek, 28.11.2025

przedsiębiorstwach będziemy uruchamiać tzw. warsztaty nauki praktycznej zawodów. To nasza odpowiedź na potrzeby rynku pracy - wyjaśnia Cieślukowski.

Znaczenie edukacji zawodowej podkreślają również przedstawiciele branży energetycznej. Ryszard Iwanowski z białostockiego oddziału Stowarzyszenia Polskich Energetyków zaznacza, że grupa zawodowa elektryków pozostaje stosunkowo stabilna, mimo że wciąż występują braki kadrowe.

- Na przestrzeni ostatnich lat grupa elektryków się nie zmienia. Są osoby starsze, ale także dołączają do nich młodzi. Na pewno są jakieś braki, choć jest to zawód, który jest opłacalny. Pracy dla elektryków nie zabraknie - mówi Iwanowski.

Jego zdaniem, szkoły powinny aktywnie zachęcać młodych do wyboru tego zawodu i przygotowywać ich do pracy w branży.

Dla położnych pracy coraz mniej, bo jest niż demograficzny

Trendy na rynku pracy różnią się w zależności od branży. Przykładem są zawody medyczne, takie jak położne czy pielęgniarki. Beata Olejnik, przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku, wskazuje, że dla położnych obecnie pracy nie ma. Powodem jest mała liczba urodzeń. Mimo to, uczelnie medyczne nadal kształcą nowe pokolenia specjalistek w tej branży.

- Jeśli chodzi o pielęgniarki, to również jest niewiele miejsc pracy. Pielęgniarki, które kończą 60 lat i uzyskują wiek emerytalny, często bowiem nie odchodzą na emeryturę, tylko dalej pracują. Przez 90 proc. swojego życia zawodowego zarabiała niskie pensje, a teraz otrzymują wyższe wynagrodzenie, więc chcą jeszcze chwilę popracować - tłumaczy Olejnik.

Dodaje również, że historia rynku pracy w tym zawodzie zatacza koło. Kiedy ona zaczynała pracę, ponad 35 lat temu, również występowały trudności z zatrudnieniem.

- Obecna sytuacja to tylko chwilowe nasycenie rynku, a w ciągu kilku lat ponownie wzrośnie zapotrzebowanie na kadrę pielęgniarską - zapowiada.

W wielu powiatach brakuje pracowników budowlanych

Według badania „Barometr zawodów”, przygotowanego przez Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku, prawie 93 proc. zawodów w regionie jest zrównoważonych, co oznacza, że liczba kandydatów odpowiada zapotrzebowaniu pracodawców.

- W sytuacji, kiedy zawody są w równowadze, popyt równoważy podaż, nie mamy nadmiernej liczby bezrobotnych,

a pracodawcy nie borykają się z problemem ze znalezieniem odpowiedniego pracownika - wyjaśnia Ostapowicz.

Jednakże deficytowe zawody wciąż pozostają wyzwaniem. W Podlaskiem szczególnie poszukiwani są elektrycy, elektromechanicy, elektromonterzy, kierowcy samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych, lekarze, nauczyciele praktycznej nauki zawodu i przedmiotów zawodowych, nauczyciele przedszkoli, szkół specjalnych i oddziałów integracyjnych, operatorzy i mechanicy sprzętu do robót ziemnych, pracownicy służb mundurowych, psycholodzy i psychoterapeuci oraz spawacze.

Zapotrzebowanie na te zawody różni się w zależności od powiatu. W powiatach suwalskim, siemiatyckim i sokólskim brakuje też pracowników budowlanych, a w Suwałkach - logopedów i tapicerów. W powiecie białostockim i w samym Białymstoku jest deficyt cukierników, piekarzy, krawców oraz opiekunów do dzieci. Z kolei w Łomży problem ze znalezieniem pracy nie dotyczy samodzielnych księgowych.

Niektóre zawody pozostają deficytowe od wielu lat. Spawacze, kierowcy samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych są w tej grupie nieprzerwanie od prawie dekady.

Ekonomiści zostali zagospodarowani

Tegoroczny raport przyniósł jednak dobrą wiadomość - w regionie nie występują zawody nadwyżkowe.

- Od dwóch lat również ekonomiści nie są w grupie zawodów nadwyżkowych. Pamiętamy początek lat 2000, kiedy na rynek pracy wchodziło bardzo wielu ekonomistów z różnych szkół wyższych i był problem z ich zagospodarowaniem. Dziś w skali regionu to już nie jest zawód nadwyżkowy. Oznacza to, że ekonomiści zostali zagospodarowani - przekwalifikowali się lub pracują w innych zawodach - tłumaczy Ostapowicz.

Warto jednak zaznaczyć, że sytuacja różni się w zależności od lokalnego rynku pracy. W powiecie białostockim i w Białymstoku problem ze znalezieniem zatrudnienia mogą mieć między innymi maszyniści, kosmetyczki, fryzjerzy, historycy, technicy informatycy czy pracownicy poczty. W powiecie augustowskim nadwyżka dotyczy rolników, hodowców i ekonomistów, a w powiecie grajewskim - kucharzy, mechaników samochodowych oraz specjalistów technologii żywności i żywienia. W powiecie kolneńskim natomiast za dużo jest piekarzy, krawców i... ślusarzy.

Stopa bezrobocia rejestrowanego w woj. podlaskim wyniosła na koniec października br. 7,2 proc., a liczba bezrobotnych - blisko 32 tysiące osób.

nibyartysta,

nibygotykc,

nibyludowy,

nibyorientalny,

nibyromantycznie;

nibystona,

nibyjagoda,

nibyktoś,

nibyliście,

nibynóżki,

nibytorebka

PULS
#192

Reforma nie na niby.
Wchodzą zmiany
w ortografii STR. 18-19

Co Pani sobie pomyślała, kiedy usłyszała o reformie, która będzie obowiązywać od 1 stycznia 2026 roku?

Zależy, o jakie zmiany chodzi. W przypadku zapisów przedrostka „super-” z rzeczownikami, przymiotnikami i przysłówkami pomyślałam: „W końcu!”. Apelowalam o to, prosiłam od dłuższego czasu. Mówiłam, że to martwa zasada, bo łącznie ten przedrostek zapisuje garstka osób, więc zmiana wydaje się najlepszym rozwiązaniem. Sugerowałam, żeby nie rezygnować z tej łącznej pisowni, akurat mnie jest ona bliska, tylko żeby wprowadzić wariantowość i dać możliwość zapisywania i tak, i tak. Natomiast zaskoczona byłam tym, że będziemy teraz zapisywać „nie” z przymiotnikami w stopniu wyższym i najwyższym łącznie. Z jednej strony wiem, że prawie nikt nie pisał na przykład „nie najlepszy”, czyli „nie” oddzielnie, ale z drugiej strony akurat ja tak robiłam i było to dla mnie naturalne. Nie ukrywam, że z trudnością przyjdzie mi przestawianie się od 1 stycznia 2026 roku na nowy zapis i to jedyny poprawny.

A jeśli chodzi o zapisywanie nazw mieszkańców miast i dzielnic wielką literą?

W tym wypadku czułam, że należy to zmienić, bo wiele osób odczuwa silniejszą więź ze swoją miejscowością, z miastem, z dzielnicą niż z całym regionem. Skoro nazwę mieszkańca całego regionu pisaliśmy wielką literą, to uważam, że nazwę mieszkańca miasta też należałoby tak zapisywać. Tym bardziej że nazwy miast i miejscowości zapisujemy dużą literą, to dla czego mieszkaniem miałyby być pisane małą? Uważam więc, że jest to dobra zmiana. Podkreśla nasz emocjonalny związek i emocjonalny stosunek do miejsca, z którego pochodzimy. Uważam, że przestawienie się na tę nową pisownię będzie akurat dość łatwe.

Czy ta reforma, Pani zdaniem, będzie jakimś przewrotem kopernikańskim, czy raczej uporządkowaniem tego, co już dawno powinno zostać spisane, skoro i tak pisaliśmy w ten sposób w codziennych tekstach czy w mediach?

To jest próba nadążenia za tym, co realnie dzieje się w języku, więc żadna to rewolucja. Tak jest w przypadku przedrostka „super-”, „nie” z przymiotnikami czy ze zdaniem: „Gdyby kózka nie skakała, toby nóżki nie złamała” - bardzo mało osób wiedziało, że „toby” zapisujemy łącznie (od 2026 roku oddzielnie). Lata temu zwróciłam uwagę na to, że „tuż-tuż” zapisujemy z łącznikiem, a „puk, puk” z przecinkiem. Nie rozumiałam dlaczego. Gdy otworzyłam listę zmian, które nas czekają od stycznia, dowie-

Od 1 stycznia 2026 roku będziemy pisać „Warszawianka” wielką literą, a „nie” z przymiotnikami w stopniu wyższym łącznie. To nie rewolucja, tylko dogonienie tego, co się dzieje w języku – mówi Paulina Mikuła, popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej” i autorka „Prostego poradnika językowego”. Co zmieni się w pisowni?

Anita Czapryn



Paulina Mikuła: Te zmiany to jest próba nadążenia za tym, co realnie dzieje się w języku, więc żadna to rewolucja

PAULINA MIKUŁA: JĘZYK TO NASZ DOBROSTAN. REFORMA PORZĄDKUJE ZASADY PISOWNI

działam się, że pary wyrazów typu „puk puk”, „pif paf”, „trzask prask” będziemy mogli zapisywać na trzy różne sposoby. I w końcu to ma sens, w końcu jest logiczne. Uważam więc, że wiele tych zmian to jest, po pierwsze, próba nadążenia za tym, co się realnie w ję-

zyku dzieje, a po drugie, te zmiany spowodują, że nasza ortografia będzie bardziej spójna i logiczna. Niektórzy językoznawcy zwracają uwagę, że pewna zmiana dotycząca wyrazów takich jak „miłoszowski”, „miłoszowy” albo „Miłoszowy”, wprowadza trochę za-

mieszania, bo niekiedy teoretycznie będzie można zapisywać i tak, i tak. A ktoś może pomyśleć, że powinniśmy obowiązywać zapis tylko małą literą i uznać, że popełnił błąd. Wiem jednak, że językoznawcy słuchają różnych uwag i je uwzględniają, bo na przykład

Rada Języka Polskiego jeszcze 7 listopada wycofała się z jednej zmiany dotyczącej zapisu nazw typu „pustynia Gobi”, „jezioro Gopło”. Być może więc zrozumiemy, że jeśli chodzi o końcówki „-owy”, „-owski”, zasada nie do końca jest jasna. Mam na myśli to, że do niektó-

rych nazwisk można dodać zarówno końcówkę „-owy”, jak i „-owski”. Po zmianach w przypadku „-owski” będziemy stosować pisanie małą literą, a w przypadku „-owy” poprawny będzie zapis i taki, i taki. To nie do końca jest jasne i wprowadza trochę wątpliwości. Być może tak zostanie, a być może językoznawcy wysłuchają uwag dotyczących akurat tej zmiany.

Jak Pani myśli, kogo ta reforma najbardziej zabolí: nauczycieli, osoby zajmujące się korektą i redakcją w wydawnictwach, samych maturzystów, czy w ogóle ludzi takich jak Pani, która będzie musiała już setny raz tłumaczyć, że teraz to już naprawdę piszemy razem?

Moim zdaniem dobrze byłoby, żebyśmy dali sobie czas na przyswojenie tych zmian i nie biczowali się za to, że ktoś na przykład cały czas używa dawnej pisowni. Niech to będzie kilka miesięcy, może rok tolerancji i akceptacji, że może występować i taka, i taka pisownia, zanim ludzie się przestawią. Ale rzeczywiście to nie do końca dotyczy redaktorów książek, więc moim zdaniem najtrudniej będą mieli właśnie redaktorzy i korektorzy, którzy zajmują się tekstami publikowanymi. Tam będzie już trudniej stary zapis uzasadnić i obronić. Moim zdaniem trudne zadanie przed nauczycielami, którzy będą musieli te zmiany wytłumaczyć przerażonym uczniom. Ci zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne. Myślę jednak, że nauczyciele przede wszystkim powinni uspokajać uczniów. Zmian jest jedenaście, a część z nich naprawdę powoduje, iż zasady stają się bardziej intuicyjne i bliższe temu, jak realnie piszemy.

Mam nadzieję, że nie pójdziemy w tę stronę, żeby zrezygnować z używania interpunkcji, z czego młodzi ludzie praktycznie już zrezygnowali; niektórzy wręcz uważają, że kropka na końcu zdania ich obraża.

Nie, to się nie wydarzy. Zresztą obecne zmiany nie dotyczą interpunkcji, tylko ortografii, więc warto to zaznaczyć i oddzielić. A jeśli chodzi o kropkę na końcu zdania, to wynika to ze specyfiki mediów społecznościowych. Dla wielu osób psychicznie, psychologicznie kropka to „enter”. Czyli: jeżeli piszemy zdanie i je wysyłamy, to klikamy „enter” i to jest ta kropka. Dlatego jeśli postawimy kropkę dodatkowo, dla wielu osób to informacja, że na przykład jesteśmy zli albo rozczarowani. I to nie jest kwestia jakiegoś uproszczenia czy dziwactwa, tylko, moim zdaniem, kwestia głęboko psychologiczna. Myślę, że trzeba o tym rozmawiać. To, co się dzieje z językiem w związku

z internetem, mediami społecznościowymi i nową technologią, wymusza na nas komunikowanie swoich potrzeb. Na przykład informowanie: „Dla mnie kropka nie oznacza nic oprócz tego, że zakończyłam zdanie. Będę te kropki stosować, bo tak się nauczyłam i to jest dla mnie naturalne”. Wtedy druga osoba albo to przyjmie, albo nie przyjmie, ale ważne, że komunikujemy swoje potrzeby językowe – w taki sposób trzeba na to patrzeć.

Często Pani mówi i pisze, że język jest naszą wizytówką. Pamięta Pani taką sytuację, kiedy czyjeś słowa z jego wizerunkiem kompletnie się rozjechały?

Od razu przychodzą mi do głowy politycy, którzy mówią pięknie i gdy ich słuchamy, to może nawet im wierzymy, ale potem ich czyny mówią coś zupełnie odwrotnego. Jednak z moich doświadczeń wynika, że jeśli ktoś mówi poprawnie, barwnie, kwieciście, płynnie, to jednak wykazuje się jakąś wrażliwością, uważnością. Zazwyczaj jest wykształcony, wiarygodny, kompetentny. Owszem, zdaje sobie sprawę z tego, że można mówić pięknie i być gburą, ale zazwyczaj kultura języka i kultura osobista idą w parze.

Na rynku ukazała się właśnie Pani najnowsza książka, „Prosty poradnik językowy”. Zainteresował mnie rozdział „Słowa i sformułowania, co do których zmieniłam zdanie”. Co było dla Pani największym językowym nawróceniem?

Nie wiem, czy największym, ale na pewno największym rozczarowaniem było odkrycie, że na studiach uczono mnie czegoś, co w ogóle nie jest prawdą. Mówiono nam, że „nie tylko... lecz także” to spójnik skorelowany i jeśli zaczynamy zdanie od „nie tylko”, to musimy postawić „lecz także” i nic innego. Językoznawcy, autorzy „Dobrego słownika” przeprowadzili małe śledztwo, a w zasadzie nawet nie musieli, bo ktoś inny już to wcześniej zbadał, i z tego śledztwa wynika, że nie ma takiej zasady. Prawdopodobnie powodem zamieszania jest pomyłka, błędna interpretacja słów innych językoznawców. Dlatego możemy powiedzieć zarówno „nie tylko..., lecz także...”, jak i „nie tylko..., ale także”, „nie tylko..., ale również...”, „nie tylko..., ale też...”. Po prostu wszystkie kombinacje są dozwolone. Pamiętam, że na studiach byłam dumna, że znam tę zasadę, że wiem, jak zapisać ten spójnik. Opowiadałam o nim wszystkim, ale nie na zasadzie agresywnego poprawiania, tylko ciekawostki. Po czym okazało się, że to nieprawda. Każdy może pisać, jak chce, możemy używać różnych wariantów. To był duży zwrot w moim przypadku. Inny przy-

kład! Zawsze uczono mnie, że mówimy „dostałam okresu”, czyli słowo „okresu” jest w dopełniaczu. Tak jak „dostałam gorączki”, „dostałam kataru”, bo to w pewnym sensie dolegliwość, a gdy dolegliwości łączymy z czasownikiem „dostać”, powinny być w dopełniaczu. Z czasem okazało się, że nie do końca tak jest. Zasada rzeczywiście jest taka, ale bardzo dużo kobiet, dziewczyn, w Polsce łączy ten czasownik z rzeczownikiem w bierniku, czyli mówią: „dostałam okres”. Dla niektórych forma „okresu” jest tu nienaturalna, dziwna, nie chcą też, żeby była im narzucana. Gdy czytałam takie głosy, rozumiałam tę potrzebę części kobiet i po prostu zmieniłam zdanie. Uznałam: „Okej, ja zostaję przy dopełniaczu, ale nie narzucamy tego dopełniacza wszystkim”. Jeżeli ktoś woli mówić „dostałam okres”, tak jak się „dostałam prezent”, bardzo proszę.

W książce pojawia się pojęcie prostego języka. Co dla Pani jest największym wyzwaniem: uproszczyć tekst czy powstrzymać się od fachowego żargonu, który niektórzy mogą uznać za przemądrzały?

Dla mnie akurat wdrażanie prostego języka jest dość naturalne, ponieważ zazwyczaj poruszam się w mediach społecznościowych, gdzie i tak ten prosty język intuicyjnie stosujemy. Gdy ktoś używa słów wielokrotnie złożonych, to trudniej się to czyta, chociaż niektórzy mają taki styl i takie pióro. Ale wiem, że w internecie o wiele bardziej sprawdzają się krótkie zdania i zwięzłe teksty, więc od dawna z prostego języka korzystam. Wydaje mi się jednak, że jeżeli chodzi o język urzędowy, kancelaryzmy, język prawny, to upraszczanie jest ogromnym wyzwaniem. Mimo wszystko uważam, że warto to robić. Kiedyś miałam spotkanie z policjantami i policjantkami, którym opowiadałam o prostym języku. Część z nich kręciła głową, dając sygnał, że nie da się zrezygnować z przyjętych form albo z takich konstrukcji jak: „do zdarzenia doszło” czy „powzięliśmy informację”. Moim zdaniem da się to wszystko uprościć. Tylko że w niektórych branżach ten słownik jest tak wrośnięty, tak zakorzeniony, że wdrożenie jakiegokolwiek zmiany będzie się wiązało z ogromnym wysiłkiem. No ale moim zdaniem warto. Tym bardziej że niekiedy prosty język to niezwykle prosta zmiana, na przykład zmiana kolejności tego, o czym piszemy. Gdy dostajemy informację o wyroku, to na początek dajmy informację, co się z tym wyrokiem stało, a dopiero potem, na podstawie jakiego paragrafu. Teraz często jest odwrotnie: „Na podstawie paragrafu...” i cała strona na ten temat, a dopiero na drugiej stro-

nie znajdzie się najważniejsza informacja, na przykład taka, że wyrok został uprawomocniony. Już zmiana kolejności spowoduje, że czytającemu będzie łatwiej i przyjemniej. Bo w prostym języku chodzi o to, żeby wszystkim było miło: i temu, kto pisze, i temu, kto czyta, i temu, kto mówi, i temu, kto słucha.

Gdzie jest granica między językiem prostym a prostackim? Kiedy słyszę to pytanie, zwykle wtedy przytaczam historię, którą podzielił się doktor Tomasz Piekot. Wyobraźmy sobie, że płyniemy łódką i nagle widzimy most z niskim prześłem. Jeżeli przeczytamy na nim napis: „Kryj ryj”, będzie to prostackie i wulgarnie. Jeżeli przeczytamy: „Uważaj na głowę” – to będzie prosty język. Uchylimy głowę i nie zderzymy się z przesłem. A jeżeli ktoś tam napisze: „Uwaga, szanowni państwo, informujemy, że most ma niskie prześło, prosimy o uchylenie...” – to zanim przeczytamy wszystko do końca, najpewniej z tym mostem się zderzymy.

Typowy błąd, który mnie razi, to nagminne „w każdym bądź razie”. Mówią tak i ludzie wykształceni, i niewykształceni. Z drugiej strony, właśnie dlatego, że język jest naszą wizytówką, to uważam, że fajnie jest mówić: „w każdym razie” albo „bądź co bądź”. Tak myślę. I właśnie w takim duchu napisana jest ta książka: że bezpiecznie, fajnie i lepiej mówić zgodnie z normą, ale też zależy, w jakiej sytuacji. Gdy występujemy publicznie albo jesteśmy w sytuacji oficjalnej, to tym bardziej.

Wróć jeszcze do jednego rozdziału z Pani książki: „Największe zagwozдки językowe”. Są takie zagwozдки, które dzielą pani odbiorców i nie ma szans ich pogodzić?

Zagwozдки akurat nie dzielą, ale bardzo dzieli wariantywność. Na przykład fakt, że rozdziałami rejestry na rejestr wysoki, z którego korzystam w sytuacjach oficjalnych, i rejestr niższy, zarezerwowany dla kontaktów nieformalnych, i informuję, że na przykład „brać na tapet” to poprawna forma i jej bezpiecznie używać w tym wyższym rejestrze, ale w sytuacji, kiedy rozmawiam z koleżanką, kolegą, z najbliższymi, to absolutnie nic się nie stanie, jeżeli „weźmiemy coś na tapetę”. Bo ta „tapeta” jest bliższa naszym współczesnym realiom, temu, co nas otacza. Nikt z nas praktycznie nie używa tapetu, a tapetę każdy ma na komputerze. Ale zauważyłam, że bardzo dużo osób, jak tylko pojawia się informacja, że można pisać i tak, i tak, że można wybrać, reaguje alergicznie, jakby coś strasznego działo się z językiem. Może

szkoła nas nauczyła, że tylko jedna odpowiedź jest poprawna i dzięki temu ludzie czują się bezpiecznie, czują, że rozumieją świat. Nie pamiętam, czy w książce to wybrzmiało, ale coraz częściej słyszę, że reagowanie niezgodą na błędy językowe bywa nazywane klasyzmem; umniejszaniem, próbą zdyskredytowania drugiej osoby ze względu na to, że popełnia błędy. Na pewno zaś wspomniałam o tym, że istnieje coś takiego jak dobrostan językowy. To robocze określenie, które stworzył językoznawcy, ale ono pięknie oddaje istotę rzeczy. Nauczyliśmy się tego, że poprawna forma jest taka, a nie inna, więc kiedy ktoś nagle zaburza ten obraz, tę bańkę, w której czujemy się bezpiecznie, to w nas coś się uruchamia, pojawia się zdziwienie, a nawet sprzeciw: „Nie, tak się nie mówi”. Domyślam się, że niektórzy wytykają błędy po to, żeby samemu poczuć się lepiej. Ale są też tacy, którzy mówią: „Kocham mój język, jestem z nim związana i nie chcę, żebyśmy odchodzili od tych form”. To też trzeba zrozumieć. Warto powtarzać, że to nie zawsze jest klasizm, nie zawsze próba upokorzenia kogoś, tylko czasem zadbanie o własny dobrostan językowy. A jeśli chodzi o internet, to apelowałam, żeby, jeśli już ktoś musi zwrócić uwagę, robić to w wiadomości prywatnej, a nie w komentarzu na forum. Wczoraj dostałam wiadomość od pana, który napisał do mnie właśnie prywatnie i zaczął tak: „Piszę wiadomość, żeby cię nie urazić, ale w jednym z filmów powiedziałaś [kafort], a nie [komfort] i chciałem ci na to zwrócić uwagę”. Wtedy wysłałam mu link do słownika, w którym jest napisane, że wy-mawiamy to słowo na dwa sposoby. Po pierwsze, poczułam, że ktoś z delikatnością i troską do mnie napisał właśnie w wiadomości prywatnej, a nie w komentarzu. A po drugie, ja również, odpowiadając mu, nie upokorzyłam go publicznie, pisząc, że „można i tak, i tak”, więc się myli. Wymieniliśmy się informacjami w prywatnej korespondencji. Ja poczułam się komfortowo, nomen omen, i ta druga osoba również. Naprawdę nie zawsze mamy rację, zwracając komuś uwagę na błędy; czasami to nam brakuje wiedzy.

Miała Pani jakiegokolwiek obawy, że ktoś złapie Panią na błędzie, że zabraknie tematów, że ludzie się znudzą? Choć to ostatnie to chyba mało prawdopodobne?

Tak, to jest worek bez dna. Język cały czas się zmienia, a zmienia się coraz szybciej, między innymi ze względu na język internetu, który jest bardzo dynamiczny i realnie wpływa na to, jak mówimy na co dzień. Będzie to więc nie-

kończąca się historia i będę się tym zajmować tak długo, na ile mi starczy sił. A jeśli chodzi o obawy, to jak najbardziej, od początku, w zasadzie od pierwszego filmu, jestem rozliczana z każdego słowa, każdego przecinka. Przeżywałam różne kryzysy, czasem nie miałam już siły, czułam się bardzo niekompetentna, nie dawałam sobie przestrzeni na błędy. A tych nie unikniemy, bo jesteśmy tylko ludźmi. Zaczynałam, mając 25 lat, ale dojrzałam i w pewnym momencie odpuściłam. Zaczęłam apelować o to, żeby tak bardzo nie krytykować innych za błędy, a jeśli już, to właśnie w wiadomości prywatnej, a nie na forum. Obawy jednak są: jakkolwiek post opublikuję, jestem rozliczana z najmniejszej wpadki. W przypadku postów sprawa jest prostsza, bo można je wyedytować. W przypadku książki, już niczego nie mogę poprawić. W wydawnictwie włożyliśmy maksimum pracy w to, żeby książka była dobrze zredagowana. Tyle że wciąż zajmowali się tym ludzie, nie roboty, więc mimo naszego wysiłku mogą się tam znaleźć jakieś niedociągnięcia, literówki. Teraz pracuję nad sobą, żeby być na to gotową i w razie czego nie biczować się za to, że nie jest perfekcyjnie.

Gdyby miała Pani wybrać jedno słowo z polskiego internetu z XXI wieku, z lat 20., które byłoby symbolem tej epoki, to jakie by było?

To chyba zależy od generacji. Na przykład w przypadku młodszych myślę, że takim słowem mógłby być „śpiułkołot”. Po trzydziestce ludzie zaczynają doceniać wpływ drzemek na piękne i spokojne życie i taki „śpiułkołot” mógłby być ważnym słowem. Zresztą z Dominikiem Więckiem, z którym od jakiegoś czasu tworzę rolki, zrobiliśmy kiedyś plebiscyt na Słowo Roku Osób Dziadziejących i tam „drzemka” miała bardzo dużo głosów, podobnie jak „Voltaren”, czyli środek na ból. A symbolem epoki mogłoby być słowo „jedność”, bo wiele razy pokazaliśmy, jak pięknie potrafimy się jednoczyć, i uodwodniliśmy, że możemy współpracować i się wpierać mimo dzielących nas poglądów, przekonań.

Ma Pani swoją wymarzoną małą poprawkę do reformy, jedną rzecz, którą dopisałyby pani do zasad?

Szczerze powiedziawszy, miałam tylko dwie prośby i obie zostały uwzględnione, więc jestem w pełni usatysfakcjonowana. Bardzo się cieszę, że Rada Języka Polskiego wprowadziła różne opcje, że prawidłowo jest „i tak, i tak”. To bardzo dobry kierunek. I on wcale nie powoduje, że dyktanda będą nagle bardzo łatwe. Owszem, troszkę będą łatwiejsze

w przypadku słów typu „pif paf”, „trzask prask”, które będzie można zapisać na aż trzy sposoby, ale to nie jest tak, że w związku z tym, co Rada Języka Polskiego wprowadziła, ortografia została w pełni uproszczona i zasady przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie. Jedyne, co mnie martwi, ale wydaje mi się, że to nigdy nie zostanie uwzględnione, to fakt, że bardzo dużo osób zapisuje „ożeż ty” przez „sz” na końcu. A tam są dwa „ż”, bo tam są dwie partykuły, jak w „niechżeż ktoś pomoże temu dziecku” – tam też są dwie partykuły „ż”, które wzmacniają przekaz. Obawiałam się, że ta reforma dopuści zapis przez „sz”.

To byłoby bez sensu.

To prawda! Zmiany ortograficzne nie mogą powodować, że rozsypuje nam się system językowy. Język to system, on musi mieć stabilną konstrukcję. W przypadku „ożeż” ten system moim zdaniem zostałby naruszony, bo zniknęłaby nam partykuła, która czemuś służy. W wymowie ona się ubezdziwicznia, ale w zapisie musi być ta wzmacniająca partykuła, bo tu chodzi o wzmocnienie, a nie o „szumienie”. Dlatego uważam, że do tej zmiany nigdy nie dojdzie. To byłby ten o jeden krok za daleko. Mam nadzieję, że za naszego życia to się nie wydarzy. A potem? Niech się dzieje wola nieba.

CV



FOT. KUBA MARCHLEWSKI

Paulina Mikula

Absolwentka polonistyki na Uniwersytecie Warszawskim, autorka popularnego vloga na YouTube „Mówiąc Inaczej”. Autorka kilku książek o poprawności językowej. Ostatnio nakładem wydawnictwa Altenberg ukazał się „Prosty Poradnik Językowy. Mówiąc inaczej. Błędy zebrane”.



GEN. RIHO TERRAS: ROSJA ROZUMIE JEDYNNIE SIŁĘ. EUROPA NIE POKAZUJE, ŻE JEST DRUGĄ GOSPODARKĄ ŚWIATA

– W tym roku nic na Ukrainie się nie zmieni, ale dostrzegam szansę na postęp. Nastąpi on wtedy, gdy Amerykanie otrzymają więcej informacji o tym, co dzieje się na miejscu. Dziś rozmowy w dużej mierze są toczone w oparciu o rosyjskie dezinformacje. Europejscy przywódcy muszą zadbać o to, aby Trump otrzymał informacje o rzeczywistej sytuacji na miejscu – mówi generał Riho Terras, były dowódca Estońskich Sił Obronnych

Agaton Kosiński

Gwałtownie przyspieszyły rozmowy pokojowe między Rosją i Ukrainą. Przyniosą rezultat?

Rzeczywiście, nastąpiło przyspieszenie, ale nie spodziewam się, żeby to dało efekt. Ukraina nie zaakceptuje warunków stawianych przez Rosję, z kolei Rosja nie zmieni swojego stanowiska. Pierwszy plan, który poznaliśmy, składał się z 28 punktów.

Ujawnił go w ubiegłym tygodniu amerykański portal informacyjny Axios.

Zawarte w nim propozycje naruszały ponad 30 różnych rodzajów umów międzynarodowych. Nie ma mowy, by tego typu projekt został zaakceptowany.

Na początku tego tygodnia doszło do rozmów w Genewie, gdzie ustalono plan składający się z 19 punktów. Ukraina ten plan zaakceptowała.

Tak, ale nie zaakceptuje go Putin – to po pierwsze. Po drugie, Ameryka nie może decydować o Europie bez Europy i nie może decydować o Ukrainie bez Ukrainy. Nie można tak po prostu napisać w jakimś dokumencie, że Europa ma przejąć za coś odpowiedzialność. To tak nie działa.

Słychać, że niedługo odbędzie się spotkanie między Zełenskim a Trumpem w Białym Domu. To byłby moment na uzgodnienie wspólnego stanowiska.

Nie sądzę, aby takie spotkanie doszło do skutku, jeśli wcześniej nie uda się osiągnąć realnego porozumienia. Nie spodziewam się, by ten proces doprowadził do zawieszenia

broni – przede wszystkim dlatego, że strona rosyjska nie wykazuje takiej woli. Rosja chciałaby, aby Ukraina skapitulowała, a Ukraina nie może skapitulować, niezależnie od tego, czy ma poparcie Trumpa, czy nie. Dlatego teraz Ukraińcy muszą zachować spokój, muszą się zjednoczyć, a nie walczyć między sobą.

Ukraińską politykę poważnie nadwerżył skandal korupcyjny w otoczeniu prezydenta Zełenskiego.

Warto zwrócić uwagę, kiedy pojawił się przeciek o nim. Doszło do niego dokładnie w momencie rozpoczęcia negocjacji.

Przypadek?

W takich sytuacjach nie ma przypadków. Ale w interesie Ukraińców jest odłożyć na bok różnice, trzymać się razem, zachować spokój i walczyć z Rosją.

Bardzo trudno jest zmobilizować się, zjednoczyć wokół prezydenta, którego pozycja została tak mocno podważona.

Nawet jeśli jest to trudne, to jedyny sposób, aby przetrwać. W Kijowie muszą pamiętać, że celem Rosji i Trumpa jest osłabienie Ukrainy – bo jeśli ona jest słaba, to można narzucić jej niekorzystne warunki. Ale na pewno nie ma podstaw do pesymizmu.

Ale też nie widać podstaw do optymizmu, bo zmiany rytmu wydarzeń w Ukrainie szybko nie należy się spodziewać.

Dostrzegam szansę na postęp. Nastąpi on wtedy, gdy Amerykanie otrzymają więcej informacji o tym, co naprawdę dzieje się na miejscu. Dziś rozmowy w dużej mierze są toczone w oparciu o rosyjskie dezinformacje. Europejscy przywódcy muszą zadbać o to, aby Trump i jego administracja otrzymali informacje o rzeczywistej sytuacji na miejscu.

Czego potrzeba, aby osiągnąć rzeczywisty postęp w negocjacjach? Więcej kija czy więcej marchewki?

Dzisiaj tylko kija.

Jakiego rodzaju?

Niemal 200 miliardów euro zamrożonych aktywów Rosji. Powinniśmy je wykorzystać na wsparcie Ukrainy.

Belgijski rząd wsparty przez Emmanuela Macrona zablokował przekazanie tych pieniędzy Ukrainie.

Emmanuel Macron bardzo głośno deklaruje wsparcie dla Ukrainy, ale tylko słowami, nigdy czynami. Teraz musi zacząć działać. Natomiast rząd belgijski oświadczył, że jeśli otrzyma gwarancje, to jest skłonny przekazać aktywa rosyjskie Ukrainie.

Ursula von der Leyen zapowiedziała w środę w Strasburgu, że Komisja Europejska przedstawi projekt wykorzystania tych pieniędzy. To wystarczy, aby wywrzeć wystarczającą dużą presję na Kreml? Sądzę, że tak.

Putin w polityce nigdy nie przywiązywał wagi do pieniędzy.

Ale tu nie chodzi o pieniądze Putina. Chodzi o to, że te pieniądze trafią na Ukrainę, dzięki czemu ona będzie w stanie zacząć produkować więcej uzbrojenia. Dziś ukraiński przemysł obronny działa na pół gwizdka. Gdy pojawiają się dodatkowe pieniądze, będzie on mógł znacznie zwiększyć produkcję, a tym samym skuteczniej wspierać wojsko.

Generał Walerij Załużny przekonuje, że Ukraina powinna dokonać znacznego postępu w rozwoju wyposażenia wojskowego, zwłaszcza w zakresie robotyzacji sił zbrojnych.

Ukraina już to robi. W odróżnieniu od Rosji siły zbrojne Ukrainy są już bardzo elastyczne, zmieniają się każdego dnia. Zmieniają swoją taktykę i są gotowi do walki. Inaczej jest po stronie rosyjskiej. Tam brakuje woli do walki, Rosjanie są do niej zmuszani pod groźbą kary śmierci. To bardzo duża różnica. W dłuższej perspektywie Ukraina ma z pewnością lepszą pozycję, zwłaszcza jeśli otrzyma więcej inwestycji w nowoczesne technologie, w szczególności technologie dronowe. Obecnie Ukraińcy opracowują systemy rakiet dalekiego zasięgu. Wzmocnieni dodatkowymi funduszami będą mogli zadać

Rosji naprawdę poważne straty, uderzając w głąb tego kraju. Moskwa tego się obawia w pierwszej kolejności.

Jednocześnie to Rosja cały czas utrzymuje przewagę na polu bitwy. Dlaczego po niemal czterech latach wojny tak trudno jest powstrzymać Rosjan?

Nie wiem, czy można to nazwać przewagą. Rosyjskie wojska poruszają się wolniej niż ślimaki, choć na polu walki w ogóle nie dbają o swoich ludzi. Inaczej niż Ukraińcy, którzy próbują ratować swoich ludzi i dlatego w pewnych momentach muszą coś poświęcić. Ale nawet przy tym lekceważeniu Rosjan dla własnych żołnierzy nie udało im się zdobyć w ostatnim roku żadnej znaczącej pozycji. Nawet Pokrowska, miasta liczącego 30 tys. mieszkańców.

Pomijając obecną próbę podjęcia negocjacji, od dłuższego czasu wojna między Ukrainą i Rosją utknęła w impasie, także politycznym. Europa więcej mówi o działaniach na rzecz zakończeniu konfliktu niż podejmuje realne działania. Jak to wyjaśnić?

Wszyscy rozumieją, że ta sytuacja jest bardzo ważna z perspektywy całej Europy, ale jednocześnie nikt nie chce ponosić kosztów z własnej kieszeni. I to jest problem przywództwa. Europa nie ma prawdziwych liderów. Nie mamy też planu pokojowego. Można zastanawiać się, czy plan pokojowy Trumpa jest zły, czy dobry, ale on przynajmniej powstał, jest podstawą do dyskusji. Czy coś podobnego powstało w Unii Europejskiej? Nie.

Trzej europejscy przywódcy naszkicowali projekt planu w reakcji na plan negocjowany przez USA.

Powinniśmy usiąść razem, zebrać ogromny pakiet pieniędzy i postawić jasne warunki postępowania. Rosja rozumie jedynie siłę, tymczasem my nie pokazujemy, że jesteśmy drugą co do wielkości gospodarką świata.

Ukraina jest skazana na ustępstwa terytorialne wobec Rosji?

Wygląda na to, że będzie musiała je zaakceptować.

Jakiego rodzaju ustępstwa?

Punktem wyjścia w negocjacjach stanie się obecna linia frontu. Tak to wyglądało podczas wojny zimowej w 1939 roku między ZSRR i Finlandią.

Jakiej pomocy potrzebuje Ukraina, aby utrzymać tę linię frontu?

Musimy wesprzeć Ukrainę, zapewniając jej sprawny system obrony przeciwlotniczej. W zakresie obrony przed dronami Ukraińcy są już lepsi od państw NATO. Ale osłona nieba kosztuje, potrzeba na nią pieniądze. Ukraina potrzebuje więcej systemów Patriot lub ich odpowiedników.

Potrzebuje też żołnierzy, bo wiele jednostek frontowych nie miało rotacji od kilku lat.

Przykro mi, ale jednak oni walczą – żołnierzy rosyjscy nie żyją. Lepiej być ledwo żywym niż być martwym – tak sądzę.

Nie zmienia to faktu, że Ukraina ma ogromne problemy z mobilizacją rezerwistów. Jak długo będzie w stanie powstrzymać Rosjan?



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Terras: Można zastanawiać się, czy plan Trumpa jest zły, czy dobry, ale on przynajmniej powstał, jest podstawa do dyskusji. Czy coś podobnego powstało w Europie? Nie (na zdjęciu: Wołodymyr Zełenski i sekretarz armii USA Dan Driscoll)

Tak długo, jak długo ich ludzie będą tego od nich oczekiwać. Jeśli Ukraińcy powiedzą, że już wystarczy, żołnierze przestaną walczyć. Tak jest we wszystkich wojnach. Pytanie brzmi: czy Ukraińcy nadal uważają, że warto o to walczyć? Dopóki będą odpowiadać twierdząco na to pytanie, ich synowie i córki będą walczyć. To jedna z idei leżących u podstaw tego planu negocjacyjnego. Jeśli natomiast Kijów zdecyduje się zaprzestać walk, ponieważ jest zmęczony wojną, to zrobi wszystko, co konieczne, aby zakończyć wojnę.

Jak skandal korupcyjny zmienił pozycję Wołodymyra Zełenskiego w Ukrainie?

Dziś polityka znajduje się na drugim planie. Ona odżyje dopiero wtedy, gdy ustaną walki. W obecnej sytuacji wszyscy ukraińscy politycy – Żałużny, Poroszenko, Tymoszenko, Kliczko itp. – powinni poprzeć Zełenskiego i pokazać jedność.

Jedność wobec czego? Wobec pojawiającej się przestrzeni do negocjacji?

Tak. Wydaje się, że Donald Trump jest naprawdę zdeteminowany, by doprowadzić do przerwania walk. On chce zdobyć pokojową nagrodę Nobla – to jest jego cel.

Ale wcześniej sam Pan zauważył, że porozumienie Rosjan

z Ukraińcami jest właściwie niemożliwe.

Bo tak jest. Ale Trump dąży do tego, żeby przerwać walki, powstrzymać zabijanie. Jemu chodzi o zawieszenie broni, przerwę w konflikcie. To coś innego niż trwały pokój. Oddzielna sprawa, że krótkotrwale zawieszenie broni może oznaczać, że szybko dojdzie do wybuchu jeszcze większego konfliktu. A czy my naprawdę chcemy kolejnego nierozwiązanego problemu na terenie Europy? Na pewno nie powinien o tym decydować Donald Trump, to nie od niego powinno zależeć to, jak Europa będzie się rozwijać w przyszłości. To Europejczycy powinni to określać i podejmować odpowiednie działania. Musimy się na poważnie zacząć zastanawiać nad konsekwencjami tego, co się stanie, jeśli Ukraina zostanie utracona na rzecz Rosji.

W Europie Zachodniej coraz częściej słychać obawy przed tym, że trzeba się będzie zmierzyć militarnie z Rosją. Ostatnio mówił o tym choćby gen. Fabien Mandon, szef sztabu francuskiej armii. To realna groźba?

Tak, jeśli nic nie zrobimy, aby powstrzymać Rosję. Powinniśmy więc wywiązać się z zobowiązań, które mamy jako państwa należące do NATO.

Chodzi o zwiększenie wydatków na wojsko do 5 proc. PKB?

Problem jest głębszy. Kraje europejskie od 30 lat nie osiągają celów zakładanych przez NATO. Poziom zanieciań jest bardzo wysoki. Jeśli to zmienimy, jeśli zaczniemy te cele osiągać, to wtedy będziemy gotowi do walki.

Na razie słychać, że dwie trzecie niemieckich czołgów nie działa.

Akurat tak było w przeszłości, ale nie teraz. Obecnie Niemcy naprawdę dużo inwestują w obronność, chcąc stać się najpotężniejszymi siłami zbrojnymi w Europie, co moim zdaniem się uda. Realne jest, że osiągną ten cel w 2030 roku. Natomiast należy zadać inne pytanie: co się stanie do tego roku? Dlatego tak ważne jest, by wszystkie kraje europejskie zwiększyły swoje nakłady na armię? Europa już jest w stanie wyprodukować w ciągu roku tyle samo amunicji, co obecnie Rosja – jeszcze niedawno było to nierealne. Pracujemy nad „murem dronowym” i Europejską Żelazną Kopułą. Jeśli te projekty uda się dokończyć, Rosja nie będzie miała możliwości rzucenia wyzwania NATO. Pod warunkiem że Europa będzie wspólnie reagowała, że w chwili zagrożenia nastąpi absolutnie jednolita reakcja.

Rosja cały czas wyprowadza Europę pod względem przygotowania do konfliktu. Ten kraj

przestawił się na gospodarkę wojenną, sprzedaje nawet rezerwy złota, aby mieć pieniądze na zbrojenia. Europa nie jest gotowa na takie zmiany. Nie ma takiej potrzeby. Europa jest drugą co do wielkości gospodarką świata i nie musi przechodzić na gospodarkę wojenną. Wystarczy, że będzie inwestować w zbrojenia tyle, ile obiecała. Proszę pamiętać, że wspólnie jesteśmy znacznie silniejsi niż Rosja przed rozpoczęciem wojny. Ciągłe natomiast nie wiadomo, czy jesteśmy gotowi wykorzystać tę naszą siłę, czy jest wola do tego. Jestem prawie przekonany, że nawet Polska może dziś poradzić sobie z Rosją.

Na polu bitwy? O to Panu chodzi?

Tak. Same zdolności obronne Polski są tak duże, jak dzisiejsze rezerwy Rosji.

Rosja ma milion rezerwistów. My nie.

Oni nie mają miliona żołnierzy. Jedynie na papierze, ale papier nie walczy, jeśli spojrzeć na to, jak trudno jest wysłać żołnierzy na linię frontu. Gdyby dysponowali rzeczywście tak ogromnymi rezerwami, to już dawno pokonałby Ukrainę, a nie toczyli kilkutygodniową bitwę o 30-tysięczny Pokrowsk. Ukraina jest w stanie skutecznie zatrzymać Rosję, a Polska ma obecnie większe możliwości. Polska jest doskonałym przy-

kładem tego, jak należy rozwijać obronność.

Kwestia negocjacji wokół Ukrainy pokazuje też, że USA i Europa to dwa rozbieżne światy. Skąd ta utrzymująca się rozbieżność?

Bierze się stąd, że Europa nie chce być silna. My opieramy się liberalnej ideologii pokojowego współistnienia. Musimy zrozumieć, że te czasy już minęły, że tacy przeciwnicy, jak Putin, rozumieją tylko siłę. Trump to rozumie, dlatego jest gotowy nałożyć wtórne sankcje na Indie za to, że one ciągle kupują od Rosji ropę naftową.

Trump cały czas szuka nowych narzędzi wywarcia presji na Kreml. I wzywa Brukselę do tego, by poszła w jego ślady.

Tyle że Europa negocjuje umowę handlową z Indiami i do tego typu ruchów nie jest gotowa. Oddzielna sprawa, że te nowe narzędzia Trumpa też nie przynoszą wyraźnych efektów, nie da się powiedzieć, że po ich wprowadzeniu sytuacja zmieniła się na lepsze. Ale faktem jest, że Europa w ogóle nie wykorzystuje możliwości, jakie nam daje fakt bycia drugą co do wielkości gospodarką świata. Oddzielna sprawa, że wszyscy grają na podziały Europy, widać ciągle próby jej podzielenia. Wszyscy boją się silnej Europy: Trump, Putin,

Chiny. Dlatego musimy stać się silni, aby być częścią światowej gospodarki i bronić naszego demokratycznego stylu życia.

Podkreśla Pan, że metody Trumpa nie przynoszą efektu. A co by się stało, gdyby on w ogóle machnął ręką na ten konflikt? Za rok ma wybory uzupełniające, ważna dla niego stanie się polityka krajowa. Czy Europa jest w stanie samodzielnie szukać rozwiązania konfliktu w Ukrainie?

Mimo wszystko nie będzie tak łatwo Stanom Zjednoczonym zostawić Ukrainę. Proszę zobaczyć, jak teraz wielu amerykańskich kongresmenów zabiera w tej sprawie głos: 28-punktowy plan krytykowali nawet republikańscy deputowani. Widać wyraźnie, że dla nich to też ważna kwestia.

Ta krytyka to jeden z powodów, dla którego ten 28-punktowy plan szybko znikł.

Ten nowy, 19-punktowy, też nas do niczego nie zaprowadzi. Nie spodziewam się, żeby Putin był skłonny rozpocząć jakiegokolwiek negocjacje. Zero, nic. On nie będzie rozmawiał, bo nie uważa Ukrainy za wystarczająco silną, by trzeba było się z nią układać. Gdyby inaczej postrzegał Kijów, sytuacja wyglądałaby inaczej. Dlatego też Trump nie osiągnie swojego celu: nie doprowadzi do sytuacji, w której ludzie na Ukrainie przestaną ginąć. Na pewno nie dojdzie do tego w tym roku.

Ale jednak coś drgnęło w negocjacjach. Możliwe jest uzyskanie jakiegoś efektu na początku przyszłego roku?

Nie wiem, co się stanie później, w kolejnych miesiącach, ale w tym roku zmiany sytuacji nie doświadczymy.

CV



Riho Terras

Generał estońskiej armii w stanie spoczynku. W latach 2011-2018 dowódca Estońskich Sił Obronnych. Wcześniej pełnił funkcje ministerialne i dyplomatyczne, w 2007 roku stacjonował w Iraku w ramach misji szkoleniowej NATO. Od 2018 r. jest politykiem. Obecnie jest eurodeputowanym estońskiej partii Isamaa (EPL).

W okresie jesienno-zimowym wielu z nas na hurra postanawia zbudować odporność. Łatwiej iść na skróty, więc od listopada rzucamy się na suplementy i rozmaite superfoods (superżywność) z wiarą, że szybko zbudujemy tarczę ochronną przed grypmi, przeziębieniami, wirusami.

Trzeźwiące nasze zapędy głosy lekarzy i dietetyków, przypominających, że zdrowie to kwestia codziennych wyborów i nawyków, tradycyjnie puszczamy mimo uszu. Kto się z tego cieszy? Cała branża sprzedająca suplementy oraz marketingowo wypromowane superfoods. O tej porze roku ma prawdziwe żniwa...

Suplementy i mity o superżywności

- To jest naprawdę ogromny biznes, bo Polacy są lekomanami i suplementomanami - mówił niedawno PAP dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej.

Słowa te padły w kontekście pseudomedycznej działalności, którą w Polsce prowadzi od kilku do kilkunastu tysięcy osób lub podmiotów, i związanej z tym potrzeby ustanowienia tzw. lex szarlatan. Znajdują odzwierciedlenie w danych, które od lat pokazują zamiłowanie rodaków do samodzielnego aplikowania sobie leków i suplementów.

Polacy na suplementy diety wydają niemal 8 mld zł rocznie. Regularnie sięga po nie aż trzy czwarte dorosłych. Tymczasem, zdaniem ekspertów, nie tylko nadmiar leków jest szkodliwy, ale i nadmiar suplementów, zwłaszcza tych niepotrzebnych i przyjmowanych w niekontrolowany sposób.

Z analizy rynku wynika, że 40 proc. Polaków przyjmuje suplementy diety codziennie, a 35 proc. stosuje równocześnie kilka rodzajów. To oznacza, że po takie środki regularnie sięga aż trzy czwarte dorosłych rodaków. Wielu bez żadnych konsultacji z lekarzem czy farmaceutą; bez wiedzy o ich skutkach ubocznych, granicy przedawkowania, możliwych interakcjach.

Na potęgę łykamy także mity o zagranicznych superfoods. Jagody camu-camu, michechunka peruwiańska, acerola, maca peruwiańska, baobab, spirulina, chlorella - takie egzotyczne i drogie produkty wydają się wielu Polakom sekretami zdrowia. Pół biedy, jeśli majątek wydajemy na takie cuda dobrego pochodzenia. Nierzadko jednak dajemy się nabrać...

Tu warto wyjaśnić, że termin superfoods to hasło wypromowane marketingowo. Generalnie dotyczy produktów o tzw. wysokiej gęstości odżywczej, bogatych w witaminy, antyoksydanty, minerały. I cho-



Przy swoim stoisku Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, warsztatów zielarskich, szef „Chwast Prast Vegetarian Bistro”

NA POTĘGĘ ŁYKAMY SUPLEMENTY I MITY O SUPERŻYWNOCI

Polacy są lekomanami i suplementomanami, a do tego chętnie łykają mity o superfoods; im bardziej egzotyczne, tym „lepsze”. A tymczasem pod ręką mamy to, co zdrowe, lokalne i dużo tańsze

Małgorzata Oberlan

ciaż toplista superfoods zmienia się wraz z trendami, łączy je wspólny mianownik: wysokie stężenie składników odżywczych i przypisywane im korzyści zdrowotne, często większe, niż wynikałoby to z samego składu.

Taka kombinacja naukowych badań, chwytliwego marketingu i błyskawicznego rozprzestrzeniania informacji sprawia, że co chwila modny staje się nowy „cudowny” produkt. A my lubimy wierzyć, że np. łykając przez dwa tygodnie codziennie jagody camu-camu rodem z Brazylii, reklamowane jako owoce z cudownie wysokim stężeniem witaminy C, budujemy odporność na zimę...

Na pochwałę buraka i miodu, czyli zdrowie mamy pod ręką

A tymczasem nać zielonej pietruszki, czarna porzeczka, papryka czy dzika róża, czyli nasze polskie produkty, to identyczne bomby witaminy C,

co promowane superfoods zza oceanów. Kiszona kapusta czy ogórki, z dobrego źródła, więcej dobrego uczynią nam swoimi probiotycznymi właściwościami niż modne teraz koreańskie kimchi zamknięte w słoiku z terminem ważności na sto lat.

Jak budować odporność z tego, co lokalne, zdrowe i niedrogie? Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, szef swojego „Chwast Prast Vegetarian Bistro” i chodząca wegeencyklopedia, ma kilka typów na jesień i przedzim

- Po pierwsze miody, np. takie jak oferowane na toruńskim Wolnym Jarmarku przez gospodarstwo „Paseki Miody Jakubowe”. Ten wystawca ma 400 uli, a miody zróżnicowane. Zna ich właściwości jak mało kto, a zawsze służy radą. W ofercie ma też znany od XII w. zbiteń, czyli wschodniosłowiański napój na bazie gotowanego miodu, wody i przypraw

korzennych. Ceniony jest od wieków za swoje właściwości rozgrzewające, wspomagające walkę z przeziębieniem i grypą. Profilaktycznie natomiast - kiedy jesteśmy zdrowi - zaleca się spożywanie miodu surowego, nieprzegrzewanego - mówi Filip Malinowski.

Wybitnie odporność w listopadzie podnieść nam mogą także zakwasy. Organizator jarmarku na swoim stoisku w ofercie ma zakwasy z chili oraz buraczany. Pierwszy łączy w sobie rozgrzewające i obniżające cholesterol cenne właściwości kapsaicyny z probiotycznym działaniem żywego, niepasteryzowanego napoju.

- Zakwas z buraków natomiast ceniony jest za poprawianie parametrów krwi (żelazo). Nasz jest żywy, niepasteryzowany, a zatem ma pełną gamę właściwości - podkreśla Malinowski.

Oczywiście, kiszonki, miody, zbiteń, zakwas z buraków i inne lokalne produkty budu-



Kiszona kapusta czy ogórki więcej dobra uczynią nam swoimi probiotycznymi właściwościami niż modne koreańskie kimchi w słoiku, z terminem ważności na sto lat

jącą naszą odporność najlepiej włączyć na stałe do diety. Koniecznie też zwracać trzeba uwagę na to, kto i jak produkt wytworzył. - Wspomniany choćby zakwas buraczany, sprzedawany w niektórych sklepach, jest pasteryzowany. To pozbawia go części cennych wartości odżywczych i warto mieć tego świadomość. Generalnie źródło pochodzenia każdej żywności po prostu jest ważne - podkreśla Malinowski.

Gdzie szukać tego dobra?

Zorientowani odwiedzają na targowiskach ulubionych dostawców i tam zaopatrują się w warzywa, owoce, miody, przyprawy. Dobrym miejscem są też stragany czy (już na wy- marciu, ale istniejące) tradycyjne sklepy, tzw. warzywniaki.

W Toruniu lokalnych wystawców i klientów przyciąga m.in. istniejący od dekady Wolny Jarmark Toruński. Odbywa się przez okrągły rok, także zimą, co dwa tygodnie. Zawsze w niedzielę, na Rynku Nowomiejskim, w godz. 10.00 - 15.00. Najbliższy - 7.12.

W Bydgoszczy bardzo popularny jest Frymark. To targ regionalnych produktów eko i rękodzieła, zaprasza w każdą niedzielę. Smaczne i zdrowe handlowanie odbywa się przy ul. Gdańskiej na tyłach „Rywala”.

We Włocławku natomiast mnóstwo zdrowia i smaku oferuje BioJarmark. Ten ekotarg rolny swoją najbliższą edycję będzie miał 30.11. „Łączymy naszych lokalnych producentów i zachęcamy do kupowania od sąsiada! Oferujemy swoje produkty pochodzące z własnych gospodarstw i manufaktur” - podkreślają organizatorzy. I zapraszają na Stary Rynek.

A kto woli zakupy przez internet, temu z czystym sumieniem polecić można Naszelo-kalne.pl. To miejsce, gdzie można kupić produkty prosto

od rolników i wytwórców z woj. kujawsko-pomorskiego. Zarówno warzywa i owoce, jak i sery, przetwory czy wędliny są produkowane od początku do końca z surowców pochodzących z ich hodowli, upraw lub zaprzyjaźnionych gospodarstw. Dostawy od rolników realizowane są dla mieszkańców co 2 tygodnie. Całość działań pod skrzydłami spółki z udziałem marszałka województwa - Regionalnego Ośrodka Zrównoważonego Rozwoju w Przysieku. ©

WARTO WIEDZIEĆ

Jesteśmy zapytani w celebrytów. A oni na tym zarabiają

Dużą rolę w promowaniu suplementów diety odgrywają celebryci i influencerzy. O tym, że tylko dzięki diecie i suplementacji zaleczyła Hashimoto (przewlekłą chorobę autoimmunologiczną) przekonywała w maju br. swoich fanów Doda. Główny Inspektor Farmaceutyczny zdecydował się wówczas złożyć zawiadomienie do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa.

- Ta kula śniegowa toczy się od dawna, bo suplementy są sprzedawane przez celebrytki od lat, a teraz się po prostu okazało, że to jest naprawdę ogromny biznes - komentował dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej (dla: PAP). Akcja wokalistki towarzyszyła promowaniu przez nią jej autorskiej serii suplementów.

Oczywiście to tylko przykład - podobnie sprzedają „zdrowie” także inni celebryci.

Co to jest „wystarczalizm”?

To działanie, które przywraca poczucie wpływu. A to bardzo ważne w świecie, w którym z każdej strony jesteśmy zasypany nadmiarem. Jeśli nie postawimy granic, prędzej czy później pocujemy przesyt. Każdy to zna: w sklepie, gdy ktoś proponuje większą kawę czy kolejny gratis. Jeśli mamy swoje „wystarczy”, podejmujemy decyzję sami, a nie pozwalamy, by marketing robił to za nas. Każdy ma swoją indywidualną granicę, moment, w którym czuję: mam dość, mam akurat. Wystarczalizm to przyjazna, elastyczna idea, która pozwala ustalić własne zasady: żeby było nie za dużo, ale też nie za mało. To rozsądne podejście do posiadania rzeczy i do odróżniania tego, co naprawdę jest dla nas ważne, od tego, co tylko przeszkadza żyć prościej i szczęśliwiej.

Jaka jest różnica między pozbywaniem się rzeczy w duchu minimalizmu, a świadomym wybieraniem tego, co jest wystarczające?

Minimalizm w pewnym momencie trochę wymknął się spod kontroli i zaczął przypominać zawody w tym, kto ma mniej. Dla wielu osób – szczególnie mających rodzinę – takie podejście jest po prostu nierealne. W wystarczalizmie nie chodzi o liczbę rzeczy, lecz o ich rolę. Najważniejsze jest to, czy naprawdę ich używamy i czy pełnią funkcję, dla której je mamy, a nie tylko stoją i zajmują przestrzeń.

Jaki moment sprawił, że pomyślała pani: wystarczy?

Dziesięć lat temu trafiłam na książkę Marie Kondo „Magia sprzątanía”. To był dla mnie impuls, by nazwać coś, co od dawna czułam, że wokół mnie jest za dużo przedmiotów, choćby niechcianych prezentów, z którymi nie wiadomo, co zrobić. Zrobiłam porządki w szafie i zaczęłam pozbywać się rzeczy. I wtedy poczułam ogromną wolność. Zrozumiałam, że już nie muszę kurczowo trzymać się wszystkiego. Byłam bardzo sentymentalna, przywiązywałam się do przedmiotów. Dopiero ta zmiana podejścia pokazała mi, że nie o rzeczy tutaj chodzi, bo i tak ich ze sobą nigdzie nie zabiorę. Poza tym te najważniejsze elementy naszego życia wcale nie są materialne. W codziennym biegu trudno to zauważyć, ale w momentach kryzysowych widać to wyraźnie. Życie staje się pełniejsze, kiedy myślimy o tym częściej, nie tylko wtedy, gdy coś się wydarzy.

Jak wygląda praktykowanie wystarczalizmu w pani życiu?

Na zakupach bardzo uważnie zastanawiam się, czy dana

W ŚWIECIE, KTÓRY CIĄGŁE CHCE OD NAS WIĘCEJ, UCZMY SIĘ MÓWIĆ: WYSTARCZY

Żyjemy w kulturze nadmiaru rzeczy, zadań, bodźców i oczekiwań, a jednak rzadko zastanawiamy się, jak wpływa to na nasze samopoczucie. Emily Rand-Przykaza, autorka książki „Wystarczalizm. Jak uporządkować mieszkanie, głowę i ducha”, przekonuje, że warto zaprosić umiar do naszych czterech kątów, naszego wnętrza i codziennych obowiązków.

Jolanta Tęcza-Ćwierz



Emily Rand-Przykaza: Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby

czy z podłogi. Jest takie pojęcie: „cicha lista rzeczy do zrobienia”. Rzeczy jakby do nas mówią: „posegreguj mnie”, „odłóż mnie”, „uporządkuj mnie”. Za każdym razem, gdy je widzimy, pojawia się myśl: powinnam to zrobić. I jeśli te drobne sygnały kumulują się dzień po dniu, zaczyna to ge-

nerować stres. A ponieważ w życiu jest mnóstwo rzeczy, których nie możemy kontrolować, myślę, że warto zadbać o te, na które mamy wpływ.

Słowem - uporządkowane otoczenie sprzyja uporządkowanemu myśleniu. Która część domu najczęściej zdra-

dza, co dzieje się w naszej głowie?

Myślę, że kuchnia. Jeśli dzień w dzień wygląda inaczej, niż byśmy chcieli, to często jest to sygnał jakiegoś wewnętrznego nieuporządkowania. Może jesteśmy przeciążeni obowiązkami? Wtedy dobrze jest się zastanowić, z czego można zrezygnować. A może zbyt dużo czasu ucieka nam w telefonie? Scrollowanie potrafi pochłonąć ogromny kawałek dnia. Wystarczy odłożyć telefon na godzinę i nagle okazuje się, że czas na sprzątanie się znajduje. Mam wrażenie, że przeceniamy to, ile sprzątanie naprawdę trwa. Zachęcam do włączenia stopera na pięć minut i sprawdzenia, ile można zrobić w tym czasie. Bardzo ważna jest też liczba posiadanych rzeczy. Jeśli mamy ich „bardzo, bardzo dużo”, to nawet uporządkowana kuchnia dalej wygląda jak zabałaganiona, bo ciągle tylko przekładamy przedmioty z miejsca na miejsce.

A może bałagan jest sygnałem, że w nas samych coś domaga się uważności?

Myślę, że te dwie rzeczy są ze sobą nierozdzielnie związane. Owszem, ktoś może przyjść i posprzątać nasz dom i przestrzeń będzie wyglądała idealnie, ale tylko do momentu, w którym wrócimy do starych nawyków. Jeśli nie zmienimy myślenia, bardzo szybko znajdziemy się dokładnie w tym samym miejscu. Porządkowanie bez refleksji działa jedynie na chwilę.

Jak zacząć tworzyć dom, który jest wsparciem, a nie kolejnym źródłem bodźców?

Najprościej zacząć małymi krokami – choćby od szuflady, w której od dawna odkładamy „różne rzeczy”. Wiele osób mówi, że nie ma czasu na duże porządki, dlatego warto zacząć od czegoś, co można zrobić szybko i co od razu da poczucie ulgi oraz sprawczości. Dobrym pomysłem jest też przejście po domu i wyrzucenie tego, co ewidentnie jest do wyrzucenia. To często drobiazgi, ale one również potrafią generować stres. Warto pamiętać, że to proces, a nie zawody. Wystarczalizm wdraża się dzień po dniu, aż staje się czymś naturalnym.

Jak zacząć praktykować „wystarczy”, kiedy mamy wrażenie, że naszym zadaniem jest wszystko?

Od ustalenia priorytetów. Warto zapytać: co naprawdę musi być zrobione teraz, a co może poczekać? Co w ogóle nie jest moim obowiązkiem? Żyjemy w czasach, w których wypada być zajęтым. W do- brym tonie jest powiedzieć: „nie mam czasu, nie wyrażam”. Gdyby ktoś powie-

dział, że ma na wszystko czas, brzmiałoby to podejrzenie. Do tego dochodzi presja wielozadaniowości. Wymaga się od nas efektywności, często rozumianej jako ilość wykonanych zadań, a nie ich jakość. A ja myślę, że warto robić mniej, ale lepiej. Pomaga też spisanie listy obowiązków. Nie po to, by być jej niewolnikiem, tylko by uporządkować chaos w głowie. Kiedy wydaje nam się, że jest „tyle do zrobienia”, często okazuje się, że połowa rzeczy nie wymaga żadnego działania teraz.

Co powiedziała pani komuś, kto ma ogromny problem z odpuszczeniem, bo boi się, że „za mało” oznacza „za słabo” albo „nie dość dobrze”?

Zachęciabym, by zadał sobie pytanie, skąd bierze się ten lęk. Co stoi za przekonaniem, że trzeba robić wszystko i zawsze na sto procent? To bardzo ciężkie oczekiwanie i nikt nie jest w stanie mu sprostać. Jeśli sami nie zdejmujemy z siebie tego ciężaru, nikt inny tego za nas nie zrobi. Każdy z nas jest wystarczający już przez samo to, że jest. Czasem zapominamy o wartości zwykłego życia i zwykłego bycia człowiekiem. Kultura podpowiada nam, że samo „być” nie wystarczy, że trzeba jeszcze osiągnąć sukces, coś udowodnić. A przecież życie składa się głównie z szarej codzienności, i to ona ma największą wagę. Czekanie tylko na spektakularne momenty może sprawić, że nie docenimy tego, co dzieje się pomiędzy, a to właśnie tam często kryje się szczęście.

Pisze pani także o umiarze w cyfrowej rzeczywistości i w jedzeniu. Dlaczego te obszary również wymagają uważności?

Jeśli zaczynamy praktykować wystarczalizm w przedmiotach, naturalnie pojawia się potrzeba upraszczania innych sfer życia. Jedzenie jest tego świetnym przykładem. Z jednej strony mamy kult diet i zdrowego żywienia, z drugiej – epidemię otyłości. Świat oszalał na punkcie jedzenia, ale niewiele osób myśli o nim w wymiarze duchowym czy emocjonalnym. Praktyki takie jak post czy wstrzemięźliwość trochę odeszły do lamusa.

Gdyby miała pani sprowadzić „wystarczalizm” do jednego zdania, jak by ono brzmiało?

Proste życie to świadome życie. Świadomość jest absolutnie kluczowa. Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby, a nie te narzucone z zewnątrz. Chciałabym, żeby każdy na chwilę się zatrzymał, zastanowił nad swoimi priorytetami i sprawdził, czy codzienne działania faktycznie im służą.



FOT. LUKASZ CAPAR

Prof. Ewa Marciniak: Zainteresowanie polityką wiąże się z faktem, czy „nasza partia” sprawuje dzisiaj władzę czy też nie. Jeśli sprawuje, to jesteśmy bardziej zainteresowani polityką, a jeśli nie, to to zainteresowanie spada

dów decydujących o tym, że ludzie nie interesują się polityką. Jest jeszcze jeden, który wskazało 19 procent badanych – bo rządzi opcja, której nie lubię, z którą się nie zgadzam, dlatego też właśnie nie interesuję się polityką. Są jeszcze oczywiście drobniejsze powody: ludzie uważają, że nie mają wpływu na politykę, niektórzy nie wiedzą, co myśleć: politycy się kłócą, a oni nie potrafią tego ocenić. Polityka i wypowiedzi polityków wzbudzają coś w rodzaju dysonansu poznawczego, a widzowie nie mają czasu na to, aby zredukować ten dysonans, żeby znaleźć informacje i argumenty przemawiające za jednym bądź za drugim stanowiskiem. Bo rzeczywiście, jeżeli przyjrzymy się dyskusjom politycznym, to właściwie każdy temat, który jest podejmowany w studiach telewizyjnych, jest tematem spornym. Zawsze politycy mają odmiennie stanowiska, a ludzie nie mają czasu, a czasami ochoty na to, żeby szukać informacji, które pozwoliłyby im ocenić, który z nich mówi prawdę.

Jakie emocje wzbudza jeszcze polityka?

Dwa pierwsze wskazania to rozczarowanie i zniechęcenie. Rozczarowanych polityką jest

blisko 50 procent respondentów, zniechęconych – 33 procent, dalej jest złość – 17 procent.

To bardzo dużo!

W porównaniu do na przykład zadowolenia – 7 procent, satysfakcji – 5 procent, radości – 1 procent. Więc dominują negatywne uczucia. Częściej te pozytywne można wskazać wśród wyborców Koalicji Obywatelskiej – 19 procent, ale także wśród wyborców Prawa i Sprawiedliwości – 17 procent i 10 procent wśród lewicy. W pozostałych partiach uczucia zadowolenia są jednocyfrowe. Można też z tego wynioskować, że dwa duże ugrupowania polityczne generują pozytywne uczucia ze względu na ich dominujące miejsce na scenie politycznej. Przynależność czy identyfikacja z jedną lub z drugą partią pozwala na dostrzeganie w polityce, którą te partie proponują czy realizują czegoś pozytywnego. Dużo się o nich mówi, obie te formacje są eksponowane w mediach, ludzie czują z tego powodu satysfakcję. A silna identyfikacja z partiami sprzyja ich idealizowaniu.

Nie ma pani wrażenia, że na to wszystko wpływa też zmęczenie

nie Polaków tą wieczną polaryzacją, która trwa od lat i o której już mówiliśmy?

Tak myślę. Poszukiwalibyśmy jakiegoś spokoju, ale z kolei, jeśli pojawia się ugrupowanie polityczne, które wydaje się ugrupowaniem rozsądnego środka, czyli mam tu na myśli Polskę 2050, to w tym spolaryzowanym świecie politycznym ludzie nie umieją się odnaleźć jako wyborcy tej partii i dalej trzymają się swoich. Nie wiem, może trochę z przyzwyczajenia, może trochę z nieumiejętności bycia w centrowym środowisku, bo tak należy ocenić Polskę 2050. Oczywiście spadki poparcia dla tej formacji wynikają nie tylko z tego, że wyborcy nie umieją się odnaleźć w bardziej zrównoważonej propozycji politycznej, ale też z innych czynników, między innymi z przywództwa, z braku struktur. Jeszcze jedna bardzo ciekawa informacja wynikająca z tego badania. Kto najczęściej doświadcza tych negatywnych uczuć? Otóż są to osoby najlepiej sytuowane, w wieku 45-54 lata, mieszkańcy dużych miast. Badani, którzy wskazują raczej na lewicowe poglądy polityczne.

Mieszkańcy dużych miast, dużych aglomeracji bardziej in-

teresują się polityką niż małych miasteczek i wsi? To ma znaczenie?

Ma to znaczenie. Mieszkańcy dużych miast interesują się w większym stopniu polityką niż mieszkający w mniejszych aglomeracjach czy na wsi. Ze względu na to, że coś o niej wiedzą, czują się rozczarowani. Kiedyś były takie australijskie badania, które chyba jako jedne z pierwszych pokazywały pewną zależność – otóż im wyższe zainteresowanie polityką, tym większa tendencja do ucieczki od niej ze względu właśnie na wiedzę, która przyprawia ludzi o negatywne emocje.

Mówiąc szczerze, to trochę smutne, bo z tych badań wynika, że im bardziej ktoś interesuje się polityką, im bardziej próbuje ją zgłębić, polapać w tym, o co w niej chodzi, tym bardziej czuje się rozczarowany.

Tak. I wtedy ludzie angażują się w inne obszary aktywności czy prywatnej, czy publicznej, a niekoniecznie są aktywni politycznie. I nie chodzi o to, żeby zostać radnym czy posłem, ale o to, żeby śledzić wydarzenia, być zaangażowanym w to, co dzieje się na scenie politycznej i w życiu społecznym.

Z waszych ostatnich badań wynika także, że część wyborców Koalicji Obywatelskiej jest trochę zawiedziona szybkością rozliczeń rządów Zjednoczonej Prawicy. Z kolei część wyborców Prawa i Sprawiedliwości jest rozczarowana brakiem skuteczności swojej partii i aferami, które wiąże się z rządami PiS-u.

Tak, w tych wskazaniach też są obecne takie motywacje – nie interesujemy się polityką także ze względu na ocenę jakości klasy politycznej. Właśnie tu mówimy o aferach, które miały i mają miejsce i o rozliczeniach. Z innego badania CBOS-u wynika, że rozliczenie rządów Prawa i Sprawiedliwości dzisiaj w mniejszym stopniu interesuje ogół Polaków niż na przykład w 2023 roku. O ile w 2023 roku była to druga pozycja w hierarchii priorytetów rządu, o tyle dzisiaj jest siódma, bo na pierwszą wskoczyło bezpieczeństwo i ochrona zdrowia. To zrozumiałe, ludzie oceniają politykę i polityków przez pryzmat życia codziennego, doświadczeń w życiu codziennym. Na zasadzie – im większa kolejka do specjalisty, tym bardziej winny polityk. Ale jeżeli nie ma kolejki, to też nie jest to zasługa polityków, tylko własnej operatywności. Trochę tak to działa. Szybko znajdujemy powody niepowodzeń, na przykład w dostaniu się do lekarza, ale jak jest to możliwe, to uważamy, że sami to sobie zorganizowaliśmy. Bezpieczeństwo też jest tym ważnym priorytetem, co wydaje się oczywiste. Wyborcy cenią sobie fakt, że koalicja rządząca w sposób skuteczny, widoczny i zrozumiały dla społeczeństwa zajmuje się tą sferą.

Jak wygląda zainteresowanie polityką wśród młodych? Ono rośnie?

Ono jest stosunkowo wysokie, na przykład wśród osób w wieku 18-24 lata połowa interesuje się polityką. Podobnie wśród osób w wieku 35-44 też – 50 procent interesuje się tym, co dzieje się na scenie politycznej. Choć – co trzeba podkreślić stosunkowo wysokie zainteresowanie polityką wśród młodych, zainteresowanie tym, co w Sejmie, Senacie, Pałacu Prezydenckim wpływa na odczuwanie niechęci, a nawet złości. Być może to w tych uczuciach należy poszukiwać źródeł poparcia dla partii, które jeszcze nie rządziły, czy wręcz dla partii antysystemowych.

To zniechęcenie polityką przekłada się na zmęczenie tym, co dzieje się na świecie, wojną w Ukrainie?

Trudno powiedzieć, ale inne badania pokazują na przykład na spadek wsparcia dla Ukraińców, którzy są uchodźcami

wojennymi i przebywają w Polsce. Na początku wojny tę chęć pomocy wskazywało 94 procent respondentów, teraz – to są badania z 2024 roku, niedługo będą nowe – to jest troszkę poniżej 50 procent. Więc to duży spadek. Ale to jest też tak, że ludzie mają coraz więcej wiedzy na temat tego, jak są wykorzystywane środki pomocowe w Ukrainie i tutaj przykład tej dużej afery korupcyjnej na pewno zniechęca Polaków do tego, aby tej pomocy udzielać. To, co ważne i co wynika z naszych badań to to, że my jako obywatele obserwujemy postępujący kryzys debaty publicznej. Odsetki zainteresowania i nikłego zainteresowania polityką, one się mniej więcej równoważą, ale nie ma wątpliwości co do tego, że uważamy, iż dyskurs publiczny, to, co oferują politycy, tematy, które podnoszą oraz to, w jaki sposób ze sobą rozmawiają – mocno nas rozczarowują. To też wpływa na tę ucieczkę od polityki, na przykład na intencjonalne przełączanie programów informacyjnych na inne kanały. Ludzie nie chcą ani oglądać, ani słuchać przekrzykujących się polityków.

Podsumowując wasze badania: wynika z nich, że zawiedliśmy się na polityce i politykach?

Na ich kulturze rozmowy na pewno. Polityka jest w pewnym sensie trudna, bo politycy muszą rozstrzygać pewne spory, rozwiązywać trudne problemy w sytuacji, gdy różne podmioty mają różne interesy. Weźmy prosty przykład dotyczący płacy minimalnej: pracownicy są zainteresowani jej podwyższeniem, pracodawcy niekoniecznie, a politycy muszą być tym arbitrem. Ale decyzje, które podejmują, muszą być komunikowane w sposób jasny, publiczna rozmowa o tych decyzjach musi być rzeczowa. Tymczasem z rzeczowością polityków jest na bakier. Oni wiedzą, że popularność zapewniają im emocje, bon moty i na tym się koncentrują. Jednak, kiedy prowadziliśmy wcześniej badania nad tym, jakiego polityka i jakiej polityki oczekujemy, to ludzie oczekują polityki rozsądnej i rzeczowej, nie emocjonalnej. Więc politycy trochę wbrew oczekiwaniom dużej części społeczeństwa zapewniają nam udział w festiwalu emocji.

Wychodzi na to, że wyborcy są mądrzejsi niż się to wydaje politykom.

Myślę, że tak. Chcą rozumieć politykę, obserwować rzeczową argumentację, a nie wyłącznie polityczne emocje, które politycy z taką lubością nam fundują.

AI dla każdego – praktyczne kursy, które otwierają nowe możliwości

Rynek pracy w Polsce wchodzi w erę sztucznej inteligencji – i to szybciej, niż można by się było spodziewać. Już dziś firmy wdrażają AI w swoich procesach, a z raportu Microsoft Work Trend Index 2025 wynika, że aż 84% liderów biznesowych planuje w ciągu roku wprowadzić agentów AI. Co więcej, ponad połowa pracodawców (53%) deklaruje, że nie zatrudni osoby bez umiejętności korzystania z tej technologii. Tymczasem młodzi Polacy korzystają z AI na co dzień – robi to 97% z nich, ale tylko 12% czuje się przygotowanych do pracy z jej wykorzystaniem. To pokazuje jedno: sztuczna inteligencja nie jest już przyszłością, lecz teraźniejszością, a kompetencje cyfrowe stają się przepustką do kariery. AI może ułatwiać także codzienne życie – od planowania zadań po tworzenie treści – dlatego warto się jej uczyć. Jak? Mądrze i bezpłatnie, dzięki inicjatywom realizowanym przez uznane instytucje i partnerów technologicznych, gwarantujących rzetelną i nowoczesną edukację.

Jak zacząć przygodę z AI?

Skoro sztuczna inteligencja staje się kluczową kompetencją na rynku pracy i w codziennym życiu, warto wiedzieć, gdzie można zdobyć tę wiedzę w praktyczny sposób. Jednym z ciekawych rozwiązań jest program „Przyszłość zaczyna się dziś”, przygotowany przez renomowaną organizację edukacyjną Digital University, która od lat popularyzuje wiedzę o nowych technologiach i wspiera rozwój kompetencji cyfrowych w Polsce. Kurs wprowadza uczestników w świat sztucznej inteligencji, w sposób praktyczny pokazując, jak wykorzystać AI zarówno w pracy, jak i w codziennym życiu. Uczestnicy mogą eksperymentować, realizować własne projekty i poznawać narzędzia, które ułatwiają organizację zadań, analizę danych czy tworzenie treści. Choć program jest dostępny dla wszystkich, szczególnie kierowany jest do nauczycieli, dyrektorów szkół, uczniów oraz uchodźców z Ukrainy. Od grudnia pojawiają się dwie nowe ścieżki: wersja w języku ukraińskim oraz kurs poświęcony wykorzystaniu AI w biznesie i codziennych



czynnościach. To odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie na kompetencje, które pozwalają sprawniej prowadzić firmę, pracować z dokumentami i korzystać z technologii w praktyce.

AI w projektach społecznych – młodzi tworzą realne zmiany

AI ma praktyczne zastosowania nie tylko w biznesie – młodzi ludzie używają jej, by zmieniać rzeczywistość. Program „AI w projektach społecznych” to przykład, jak technologia wspiera inicjatywy od edukacji ekologicznej po walkę z dezinformacją. Realizowany przez Fundację Zwolnieni z Teorii we współpracy z Microsoft, kurs dostępny na platformie zwolnienizteorii.pl opiera się na praktycznych ćwiczeniach i pokazuje, jak korzystać z AI z głową: traktować ją jako asystenta, krytycznie analizować treści i projektować rozwiązania z myślą o człowieku. Uczniowie przygotowują własne projekty społeczne,

a sztuczna inteligencja pomaga im radzić sobie z trudnościami na każdym etapie realizacji. Nowością jest grywalizacja, która ruszy w styczniu 2026 roku i pozwoli szkołom zdobywać punkty za ukończenie kursu „AI w edukacji”. Najlepsze zespoły odwiedzą warszawskie biuro Microsoft, by poznać kulisy pracy w globalnej firmie i przyszłość technologii w edukacji. To inicjatywa, która łączy naukę z praktyką i pokazuje, że sztuczna inteligencja może być narzędziem realnej zmiany społecznej.

Technologia dla lokalnych społeczności

AI coraz częściej wspiera działania lokalnych organizacji, które potrzebują prostych i skutecznych narzędzi do pracy. Jednym z przykładów jest kurs „Wprowadzenie do AI z Microsoft”, realizowany przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego w ramach programu Sektor 3.0. To inicjatywa skierowana do organizacji takich,

jak OSP, harcerze czy koła gospodyń, które na co dzień potrzebują rozwiązań ułatwiających komunikację, tworzenie materiałów, rozliczanie projektów czy organizowanie wydarzeń. Technologie oparte na sztucznej inteligencji idealnie odpowiadają na te potrzeby, zwiększając efektywność i oszczędzając czas. Program oferuje nie tylko kursy online, ale także szkolenia stacjonarne w małych miejscowościach i gminach. Zajęcia prowadzone są przez trenerów Fundacji przy wsparciu zespołu Microsoft Data Center, co gwarantuje wysoki poziom merytoryczny i praktyczne podejście. Dzięki takim inicjatywom AI staje się narzędziem, które wspiera rozwój lokalnych społeczności i realnie rozszerza wachlarz ich możliwości.

Bezpieczna szkoła przyszłości – program dla szkół

Nauczyciele, pedagodzy i uczniowie mogą zdobywać

wiedzę o sztucznej inteligencji dzięki programowi „Nauka z AI. Ucz, twórz i chroń – z AI w bezpiecznej szkole przyszłości”, przygotowanemu metodycznie przez Microsoft, z myślą o Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej Ministerstwa Edukacji Narodowej. Program oferuje trzy specjalistyczne kursy: „Metodyczne wykorzystanie wybranych narzędzi sztucznej inteligencji”, „Edukacja matematyczna w oparciu o wybrane narzędzia AI” oraz „Cyberbezpieczne środowisko w szkole”. Materiały zostały opracowane z udziałem polskich nauczycieli, co gwarantuje ich wysoką jakość i zgodność z potrzebami szkół. Wkrótce każdy pedagog w Polsce będzie mógł skorzystać z kursów poprzez Zintegrowaną Platformę Edukacji (ZPE), a już dziś dostępna jest „rozgrzewka”, czyli wyzwanie, w którym można zdobyć wiedzę z zakresu krytycznego myślenia

w serwisie [Microsoft Learn](https://microsoft.com/learn). To inicjatywa, która nie tylko rozwija kompetencje cyfrowe, ale także uczy bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii w edukacji.

Dlaczego warto zacząć już teraz?

Darmowe kursy i programy edukacyjne to realna szansa na zdobycie umiejętności, które już dziś są potrzebne w pracy i w codziennym życiu. Dzięki nim nauczyciele, uczniowie, lokalne organizacje czy osoby aktywne zawodowo mogą w prosty sposób poznać narzędzia AI i nauczyć się korzystać z nich odpowiedzialnie. Warto zacząć od jednego z dostępnych kursów – online lub stacjonarnie – i sprawdzić, jak sztuczna inteligencja może ułatwić planowanie, tworzenie treści czy realizację projektów. To praktyczny krok w stronę kompetencji przyszłości, który każdy może zrobić już teraz.

BIOGRAFIA

Mizogin i seksista, którego uwielbiały kobiety

Najciekawsze w biografii Alaina Delona (1935-2024) są rzecz jasne te fragmenty, które odnoszą się do jego romansów. A że wszystkie jego kochanki trudno zliczyć, trzeba poprzestać na tych, które były przezeń najbardziej pokrzywdzone i pomijane.

Żony, kochanki i inne

W wydanej właśnie albumowej biografii aktora „Buntownik i legenda” pojawiło się kilka z nich. Pójdźmy śladem słynnych Delonowskich niewiast, o których on sam mówił cokolwiek lekceważąco: „przez całe życie kobiety same pchały mi się do łóżka, i nie chciały z niego wyjść, nawet gdy je policzkowałem”.

Małżonkę aktora - Nathalie Canovas-Delon, z którą miał syna Anthony'ego - zostawmy na boku jako postać zbyt oczywistą. Podobnie Rosalie van Breemen, z którą nie był żonaty, ale z którą miał syna Alaina-Fabiena i córkę Anouchkę. Dalej - historię romansów Delona z Romy Schneider, Mireille Darc, Laną Wood, Jane Birkin i Brigitte Bardot i Dalidą zna każdy, więc nie ma co wspominać.

Relacje z Barbarą Kwiatkowską-Lass to bardziej sprawa legendy i polskich kompleksów, niż realności. W 1961 r. zagrali razem w „Co za radość żyć”, a nawet stworzyli na planie wyrazisty duet, żadne z nich nigdy publicznie nie potwierdziło romansu. Jego pilnowała Romy Schneider, a jej Roman Polański.

Mówisz po niemiecku?

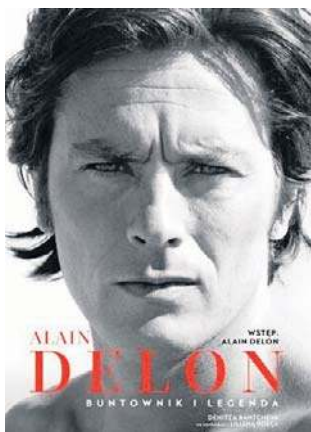
Dość tajemniczą sprawą jest romans Delona z Nico, a właściwie Christą Päffgen, niemiecką modelką, piosenkarką, jedną z muz Andy'ego Warhola. Zasłynęła swego czasu jako mroczna wokalistka The Velvet Underground. Z Delonem miała syna, Christiana Aarona Boulogne'a, którego aktor - jak przystało na francuskiego dandysa - nigdy prawnie nie uznał i do końca nie chciał znać.

Czy Delon rozmawiał z Nico po niemiecku, którego to znajomością często się chwalił? Jeśli tak, to dogadywał się też z Marisą Mell, austriacką aktorką, gwiazdą „Zagadki czerwonej orchidei”. A właściwie klócił, bo ten romans był wyjątkowo burzliwy. I bez konsekwencji, jeśli nie liczyć rozbicia głowy Delona hotelowym wazonem.

Dobranoc, Anne

W wieku 46 lat Delon zapalał namiętnością do Anne Parillaud, która miała wówczas lat 20 i była młodszą o pokolenie. Zaproponował jej główną rolę w swoim filmie „Za skórę gliny” i wizytę w łóżku. Plotka powiada, że gdy aktora nie było w domu (miał zobowiązania wobec innych kobiet), Parillaud spała przed drzwiami. Dlaczego? Bo nie miała klucza. Przyłapaną przez paparazzich tłumaczyła niez mieszaną, że lubi spać w takich miejscach.

Prawie zupełnie nieznanym epizodem w CV Alaina Delona jest jego związek z francuską aktorką Maddly Bamy. Poznali się podczas kręcenia „Sztuki kochania”, którego Bamy była współscenarzystką, a w którym Delon grał główną rolę. Bamy była jedną z niewielu, która nie dawała się kiwać Delonowi - bardziej wolała Jacquesa Brela, innego łamacza damskich serc. **grab**



Denitza Bantcheva, Liliana Rosca, „Alain Delon. Buntownik i legenda”, wyd. Familjne 2025, cena 169,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

DODA

Dobitnie mówi o hejcie

Doda jest postacią, która wśród Polaków wzbudza spore emocje. Jak zdradziła, przyzwyczaiła się do tego, że jest hejtowana.

- Z hejtem jestem za pan brat, odkąd weszłam do show-biznesu jako młoda dziewczyna, więc też staram się robić z tego bardziej trampolinę niż jakiś przygniatający ciężar. Wielokrotnie próbowano mnie wykluczyć. Miałam bany dziesięcioletnie, paroletnie - czy to w stacjach, czy to w radiach. To nie są powody do tego, żeby przestać robić swoje - zapewniła.

W rozmowie z „Telemagazynem” piosenkarka dodała, że już od dziecka widziała się na scenie, a nie w rodzinnym Ciechanowie. - Po prostu od dziecka w ogóle nie widziałam się w Ciechanowie i w nie widziałam się w innej pracy niż scena. Od początku miałam taką, a nie inną osobowość: bardzo barwną, kolorową, do przodu. Zresztą to będzie widać w filmie dokumentalnym o mnie, który kręci Amazon - powiedziała.

GRZEGORZ KRYCHOWIAK

Kulisy życia poza boiskiem

Na SkyShowtime zadebiutował dokument „Krychowiak: krok od szczytu”. Na oficjalnej premierze serialu dokumentalnego Grzegorz Krychowiak zdradził, dlaczego warto poświęcić czas na tę produkcję. Piłkarz podkreśla, że to nie będzie typowa opowieść o sukcesach na boisku.

- To będzie podsumowanie mojej kariery, wszystkich momentów oraz tego, jak reagowali na nie moi bliscy, rodzina. Zobaczymy zupełnie innego Grzegorza Krychowiaka niż tego, którego mogliśmy oglądać na boisku albo słuchać w wywiadach. Robię to w nieklasyczny i szczerzy sposób - wyznał były piłkarz.

SKOLIM

Nie tylko król latino

Konrad Skolimowski znalazł sposób, by swoje „pięć minut” przekuć w sukces i jeszcze na tym zarobić. Nie tylko ma



FOT. JAKUB STEINBORN

Doda przyznaje, że wielokrotnie była hejtowana. - To nie są powody do tego, żeby przestać robić swoje - mówi

grafik wypełniony po brzegi i z jednego występu na drugi musi się przemieszczać helikopterem, ale jest także pomysłowym biznesmenem.

Niedawno piosenkarz ruszył z własną stacją paliw. Uruchoił ją w miejscowości Czechowice na Podlasiu. Jak zdradził na swoim Instagramie, poza tym, że będzie można za tankować w bardzo konkurencyjnych cenach, to lada moment właśnie tam będzie można kupić jego perfumy. Piosenkarz wykorzystał także okres poprzedzający święta Bożego Narodzenia: wypuścił do sprzedaży kalendarz adwentowy z czekoladkami i swoim zdjęciem. Cena? 89 zł.

MIKOŁAJ „BAGI” BAGIŃSKI

Razem na salonach!

Zwycięzca ostatniej edycji „Tańca z gwiazdami” Mikołaj „Bagi” Bagiński pojawił się na premierze „Zwierzogrodu 2”. Co ciekawe, młodemu influencerowi, oprócz jego młodszej siostry, towarzyszyła również jego taneczna partnerka z parkietu Magdalena Tarnowska! Ich widok razem poza tanecznym parkietem z pewnością będzie dla wielu sporym zaskoczeniem. W trakcie udziału w „Tańcu z gwiazdami” nie brakowało spekulacji na temat tego, czy łączy ich coś więcej niż tylko udział w programie, czemu oboje zgodnie zaprzeczali. Czyżby jednak od tego czasu coś się zmieniło?

DAWID WOLIŃSKI

Sześciopak dla Polaków

Dawid Woliński, juror programu „Top Model”, zaskoczył w rozmowie z „Telemagazynem” nietypowym pomysłem na przyszłość. Choć na razie to tylko luźna myśl, nie wyklucza, że kiedyś zostanie trenerem personalnym. - Jeszcze o tym nie myślałem, ale może to jest pomysł na kolejny sukces - przyznaje Woliński. Patrząc na jego sylwetkę i formę, trudno się dziwić planom na przyszłość.

MAGDA NAROŻNA

Zdradza sekret metamorfozy

W polskim show-biznesie nie brakuje gwiazd, które zapisały na swoim koncie spektakularne metamorfozy. W tym gronie znajduje się m.in. Magda Narożna, który przez pewien moment gubiła kilogram za kilogramem. Dziś nie tylko wygląda rewelacyjnie, ale w mediach społecznościowych może zainspirować innych do zadbania o siebie. - Nawadniaj się, staraj się jeść jak najmniej przetworzonych produktów, postaw na zdrowe jedzenie. Regularność, sen, w moim przypadku aktywność fizyczna. Pamiętajcie, każdy z nas jest inny! Warto zacząć od małych kroków - radzi wokalistka Pięknych i Młodych.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie ruszysz na przód. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zaufać intuicji. Dzięki temu spotka cię miła niespodzianka.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobne zmiany w planach przyniosą ci spore korzyści. Horoskop na dziś radzi słuchać serca i zachować spokój.

Baran (21.03 - 19.04)

Energia dnia sprzyja rozmowom. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że otwartość doprowadzi do ciekawych spotkań.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć chwilę na refleksję. Horoskop dzienny zapowiada, że wyciszenie pozwoli ci dziś podjąć lepsze decyzje.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność rozkwitnie. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by odważyć się pokazać światu swój wyjątkowy talent.

Rak (22.06 - 22.07)

Uporządkuj zaplanowane obowiązki. Horoskop dzienny na piątek mówi, że drobne gesty życzliwości zwrócą ci się szybciej niż myślisz.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci do relacji z innymi osobami. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa otworzy drogę do wzajemnego zrozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Dziś poczujesz przyływ determinacji. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać go mądrze i z rozwagą.

Waga (23.09 - 22.10)

Spontaniczność okaże się atutem. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by pozwolić sobie na odrobinę zdrowej wolności.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie na celu przyniesie efekty. Horoskop na dziś radzi, by nie rezygnować mimo chwilowego zmęczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twórcza inspiracja poprowadzi cię naprzód. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by dzielić się pomysłami z zaufanymi osobami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Intuicja wskaże właściwą drogę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by zaufać sobie i nie bać się zrobić pierwszego kroku.

ZIELONA TARCZA WSCHÓD, CZYLI JAK W OBRONIE GRANIC SKORZYSTAĆ Z DOBRODZIEJSTW PRZYRODY

ciąg dalszy ze str. 9

Mając na uwadze wyższy cel należałoby takie mechanizmy wdrożyć, by napięcia społeczne minimalizować.

Na jakim etapie jest cały projekt Zielonej Tarczy Wschód? To wizja? Koncepcja? Pierwsze rozmowy? Jak na ten projekt reaguje Ministerstwo Obrony Narodowej?

Ministerstwo Obrony Narodowej reaguje zaskakująco pozytywnie. Już w styczniu rozmawialiśmy z dyrektorem Departamentu Infrastruktury MON, czyli jednostką, która odpowiada za wdrażanie Tarczy Wschód. Okazało się, że mówimy jednym głosem, bo eksperci zwrócili uwagę, że mokradło lub bezdrożny las sprawiają, że takiego odcinka łatwiej bronić i można się skupić na odcinkach odsłoniętych. Mieliśmy już kilka spotkań z Ministrem Obrony, ten



FOT. Z ARCHIWUM MICHAŁA ZIMORSKIEGO

Do obrony granic Polski można wykorzystać gęste lasy i bagna – twierdzą naukowcy

dialog się toczy. Wynika z nich, że trzeba odtwarzać torfowiska, unaturalniać lasy, a cały zielony komponent jest bardzo istotny w Tarczy Wschód. Natomiast trochę gorzej to wygląda w praktyce. Nie obserwuję zbyt wielu przykładów potwierdzających, że za tymi deklaracjami coś konkretnego dzieje się w terenie. Jak

byśmy pojechali dziś do Puszczy Białowieskiej, okaże się, że las ciągle jest odwadniany siecią rowów melioracyjnych. Mógłbym pokazać bardzo gęstą sieć dróg leśnych, cały czas utrzymywanych. Obecnie polski podatnik płaci duże pieniądze po to, żeby jak się przewróci świerk w poprzek jakiejś leśnej drogi prowa-

dzącej do granicy polsko-białoruskiej, mogli tam dojechać traktorzysta z pilarem, żeby ten świerk przeciąć i przesunąć, a droga była przejezdna.

Tylko po co? No właśnie nie wiadomo po co. To są drogi zamknięte dla ruchu, nikt tam nie mieszka, nie ma tam

terenów rolniczych, nie ma gospodarki leśnej. To zupełnie absurdalna sytuacja, że płacimy duże pieniądze na utrzymanie nikomu niepotrzebnych dróg obniżając swoje bezpieczeństwo. Jedynym beneficjentem – trochę ironizując – może być agresor, który w przypadku ataku będzie się przemieszczał tymi leśnymi drogami, podobnie jak Rosjanie idący na Kijów w 2022 roku przez lasy wokół Czarnobyla.

Dajecie sobie – jako naukowcy – czas, by padła jasna deklaracja o stworzeniu, bądź nie, Zielonej Tarczy Wschód?

To leży poza naszymi kompetencjami, by stawiać deadline ministerstwu. Staramy się aktywnie tę sprawę nagłaśniać. Jak jest możliwość spotkania, zabrania głosu, pokazania przykładów, robimy to. Oferujemy nasze merytoryczne wsparcie dla zarządzania środowiskiem. Ostatnio rozmawialiśmy o tym

na seminarium w Białowieży. Deklaracje są bardzo pozytywne, tylko ostatecznie zaniechanie ma wyłącznie to, co pojawi się w terenie. Deklaracje nie walczą, teren walczy. Jako naukowcy, Państwowa Rada Ochrony Przyrody, Instytut Polskiej Akademii Nauk w Białowieży tak widzimy naszą misję. Tu jednak kończą się nasze możliwości.

Pozostaje więc lobbowanie wśród decydentów i nadzieja na to, że dobry pomysł zostanie zrealizowany.

Trochę przewrotnie powiem: mamy teraz dywersję na kolei. Może impulsem do działania byłoby coś, co wydarzyłoby się przy granicy? Mam jednak nadzieję, że bez tego typu zdarzeń jesteśmy w stanie podjąć decyzję, by Zieloną Tarczę Wschód stworzyć.

Rozmawiał: Andrzej Kłopotowski

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, os. Piasta, 60m², 4 pokoje, IIIp, 1900zł +opłaty, 602-62-00-94

BIAŁYSTOK, os.Mickiewicza, kawalerka, wyposażona, po remoncie, 1.200zł +czynsz, kaucja, 503-089-350

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

2880 m², Podozierany, budowlana, 782-565-227.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

VOLVO V50, (2004) nadwozie całe, ocynkowane, -tanio 601-941-879

OSOBOWE KUPIĘ

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

DREWNO suche mieszane z dowozem 150zł/mp, tel. 602-62-00-94

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

TAKSÓWKA mleczna 100L, napęd, pistolet, mieszadło, grzałka do pojenia cielaków 577-271-156.

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

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

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

Nie żyjemy, aby umierać... ale umieramy, aby żyć wiecznie"

Wyrazy szczerzego współczucia i żalu

Kindze Romaniuk

z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd i Pracownicy Banku Spółdzielczego w Białymstoku

0011441169

Pani Monice Gorbacewicz

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Rektor, Senat i Pracownicy Politechniki Białostockiej

0011439838

Z wielkim smutkiem i żalem żegnamy



Ś.P. Irenę i Bugusia Rupińskich

Odeszli nagle, pozostawiając pustkę w naszych sercach.

Rodzinie i Bliskim

składamy serdeczne wyrazy współczucia. Niech wspomnienie o dobroci i serdeczności Ś.P. Ireny i Bogusia będzie źródłem siły i otuchy na nadchodzące dni, a pamięć o nich trwa na zawsze w naszych sercach.

Zarząd Oddziału oraz członkowie SITK RP Białystok



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie niemieckie.

ROZWIĄZANIE: CUDZY BOL NIE SIĘGA SERCA.

Krzyżówka panoramiczna

giermek
Don
Kichota

rodowód,
pochodzenie

islamska
Biblia

odmiana
marchwi
syn
nocy

budynek
mieszkalny

turecki
trunek

blona
filmowa

Diana,
piosenka
majonez

indiańska
broń

złot
czarownic

dawna
nazwa
czolgu

widok
nożyce
ogrodnicze

Cesarz
z
„Quo
Vadis”

czujka
wojskowa

napój
z
mleka
klaczy

artysta
cyrkowi

zwód
na
ringu

postać
w
sztuce

nie-
mieckie
woj-
wództwo

duchowy
przy-
wódca
Tybetu

wschodnia
forma
monarchii

przeznaczenie
deszczochron

mocny
argument
szlachetny
metal

Wojciech
Modest
...

miasto
w
Japonii

topola
czarna

ryba
śledziowa

utrata
głosu

rodzaj
krzyżówki

sol na
piecio-
linii

kwiat
ozdobny

z udem
i piętą

bałkański
taniec
ludowy

odmiana
tlenu

żona
radzy

głęboko
skrywana

saperski
sznur

14

13

15

3

8

2

6

4

9

5

11

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Szkot pyta Szkota:
– Czy znasz najnowszy kawał o nas?
– Nie znam.
– Postaw piwo, to ci opowiem.
– Ha, ha, ha! ...!

Krzyżówka A-Z

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

A) sojuszniczka na wojnie (8).

B) błahostka, drobnostka (9).

C) jego piramida jest jednym z siedmiu cudów świata antycznego (6).

D) leśny zwierz z szablami (4).

E) dachówka holenderska (6).

F) np. Erazm z Rotterdamu (7).

G) najważniejsza osoba w rodzinie (5,4).

H) tajny parametr stosowany w uwierzytelnianiu (5).

I) średniowieczni wędrowni kuglarze (5).

J) drapieżny kot z Ameryki Południowej (6).

K) siedziba Kongresu USA (7).

L) rodzaj nadwozia samochodu (5).

Ł) okazały mebel do nocnego odpoczynku (4).

M) urzędowe ponaglenie na piśmie (5).

N) złe przyzwyczajenie, nałóg (5).

O) leczniczy wyciąg wodny z ziół (5).

P) flamaster w piórniku ucznia (5).

R) warzywno z wiersza Tuwima (6).

S) szeroka wstęga, taśma (6).

T) nowoczesny aparat rentgenowski (8).

U) hodowla buraków cukrowych (6).

W) wejście do kanału (4).

Z) zimą wcześniej zapada (5).

Ż) „... dla Australijczyka”, polska komedia z Wiesławem Gołasem (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

11

7

1

19

3

8

2

12

9

10

11

21

12

17

8

7

13

15

6

14

14

15

16

9

18

19

20

21

17

18

19

20

21

22

20

13

5

18

23

10

16

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 Wiesława Malickiego.

Poziomo:

1) w wannie lub basenie,

2) postać z „Zemsty”,

3) tematyka miłosna,

4) Zygmunt II ...,

5) efekt bezczynności,

6) trunek z Nipponu,

7) pograżenie się w myślach,

8) początek spalania w silniku,

9) walizy i torby w samolocie,

10) list żelazny,

11) kość klatki piersiowej,

12) dziewczyna z Nowolipek,

13) dzieło Rodina,

14) rodyjski gigant,

15) wiosenny zwyczaj ludowy,

16) Krzysztof, prezenter Polsatu,

17) wenecki VIP,

18) budowla obronna,

19) pracz wśród ssaków,

20) ruchoma w busoli,

21) szkolna ocena.

Pionowo:

1) zimowe buty z cholewką,

2) postać z „Zemsty”,

3) tematyka miłosna,

4) Zygmunt II ...,

5) efekt bezczynności,

6) trunek z Nipponu,

7) pograżenie się w myślach,

8) początek spalania w silniku,

9) walizy i torby w samolocie,

10) list żelazny,

11) kość klatki piersiowej,

12) dziewczyna z Nowolipek,

13) dzieło Rodina,

14) rodyjski gigant,

15) wiosenny zwyczaj ludowy,

16) Krzysztof, prezenter Polsatu,

17) wenecki VIP,

18) budowla obronna,

19) pracz wśród ssaków,

20) ruchoma w busoli,

21) szkolna ocena.

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

Poziomo:

1) w wannie lub basenie,

2) postać z „Zemsty”,

3) tematyka miłosna,

4) Zygmunt II ...,

5) efekt bezczynności,

6) trunek z Nipponu,

7) pograżenie się w myślach,

8) początek spalania w silniku,

9) walizy i torby w samolocie,

10) list żelazny,

11) kość klatki piersiowej,

12) dziewczyna z Nowolipek,

13) dzieło Rodina,

14) rodyjski gigant,

15) wiosenny zwyczaj ludowy,

16) Krzysztof, prezenter Polsatu,

17) wenecki VIP,

18) budowla obronna,

19) pracz wśród ssaków,

20) ruchoma w busoli,

21) szkolna ocena.

Pionowo:

1) zimowe buty z cholewką,

2) postać z „Zemsty”,

3) tematyka miłosna,

4) Zygmunt II ...,

5) efekt bezczynności,

6) trunek z Nipponu,

7) pograżenie się w myślach,

8) początek spalania w silniku,

9) walizy i torby w samolocie,

10) list żelazny,

11) kość klatki piersiowej,

12) dziewczyna z Nowolipek,

13) dzieło Rodina,

14) rodyjski gigant,

15) wiosenny zwyczaj ludowy,

16) Krzysztof, prezenter Polsatu,

17) wenecki VIP,

18) budowla obronna,

19) pracz wśród ssaków,

20) ruchoma w busoli,

21) szkolna ocena.

poręczyciel
kredytu

wyrób
cukier-
nika

roślina
donicz-
kowa

osesek
krasuli

czeski
złoty

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

łuk
wsparty
na
filarach

zawie-
szenie
broni

sobota
w
juda-
izmie

planeta
z
pierś-
cieniami

model
Nissana

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł utworu literackiego.

Duet jolek

P

E

O

P

L

E

2

8

10

11

7

1

LU

DZ

IE

3

4

9

5

6

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko postaci literackiej.

W przypadkowej kolejności:

– rozszczępia światło

– lekka jazda węgierska

– dochodzenie kapitana Sowy

– stopa sześciowerszowa

– moneta wykonana z Cu

– dawne sądy boże

– przystrajanie domu kwiatami

– robocza część koparki

– wódz rzymski słynący z bogactwa

– dawny rzymski urząd

– dawny pojazd konny

– część samochodu

Logogryf

1

2

3

4

5

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Litery w polach z kropką czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.

1) nożyce ogrodnicze,

2) wiekowy mężczyzna,

3) Prokop z filmu „Znachor”,

4) zakaźna choroba oczu,

5) budowlaniec z pacą.

Szyfr

11

5

8

1

7

12

10

13

3

9

2

4

6

14

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł obrazu.

Poziomo:

11) u tchórza na ramieniu,

9) wypiek z owocami.

Pionowo:

5) żużlowy klub z Leszna,

7) „samochodowy” film animowany.

Krzyżówka

1

2

3

1

4

4

5

2

3

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

1,4,5) imię męskie rozpoczynające się literą „E”

Pionowo:

1) wiadomość wysłana przez telefon komórkowy,

2) nakłanianie do czegoś,

3) Bullock, gwiazda filmowa.

Rozwiązania

studnia”; krzyżówka: Ewan.
Katarzyna Glinka; szyfr: Zatruda
Jolek: Tomasz Juddym; logogryf: „Żył nie jest snem”, duet
ne: Wierówka panoramiczna:
hasłem: Złudzenia są niezawod-
A-Z: rozgrywka; krzyżówka z
Znakomity dowcip: krzyżówka panoramiczna:

eprasa.pl d27f244c6f

W Ruce „żelazna szóstka” trenera Macieja Maciusiaka

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W nadchodzący weekend odbędą się konkursy Pucharu Świata w fińskiej Ruce. Polacy wystąpią w tym samym składzie co w Lillehammer i Falun.

Trener kadry polskich skoczków Maciej Maciusiak po zakończeniu śródkowego konkursu w Falun ogłosił skład Białe-Czerwonych na zawody w Ruce. Na Rukatunturi HS 142 rywalizować będzie „żelazna szóstka”: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek, Piotr Żyła i Aleksander Zniszczoł.

Zniszczoł dostał kolejną szansę

Nieoczekiwana może być obecność tego ostatniego, który mimo dwóch startów w Lillehammer i dwóch w Falun, nie zdobył nawet punktu. Mimo to sztab szkoleniowy kadry nie odesłał 31-latkę do Polski, a postanowił, by Zniszczoł w spokoju skupił się na trenin-gach i powrocie do formy.

W drugim konkursie na dużej skoczni w Falun w pierwszej serii Polacy wpisali się w dotychczasową średnią. Choć może nieco poniżej normy, bo wcześniej nasi zawodnicy bywali na półmetku w top 10.

Stoch i Tomasiak nie zawodzą

Najlepsze pierwsze skoki mieli Tomasiak i Stoch (odpowiednio 18. i 20. miejsce), znów nieco przed resztą naszej kadry. Dwóch kolejnych awansowało do drugiej serii z lokat pod koniec trzeciej dziesiątki -



FOT. EPA/PAP

W Falun najlepiej spośród Białe-Czerwonych spisał się najmłodszy, 18-latek Kacper Tomasiak

tym razem to Żyła i Kubacki (29. i 30.), a jeden odpadł (Wąsowski brakło niewiele, był 31.).

Drugie skoki Polaków statystycznie były lepsze i poprawiły się wyniki. Kubacki zanotował progres o 2 pozycje (na 28.), Żyła zachował 29. miejsce. Inni nasi zawodnicy skoki też mieli nawet bardzo dobre - o 4 „oczka” wyżej przesunął się Stoch na 16., o trzy Tomasiak - 15. Ten ostatni w Falun znów był najlepszy w naszej ekipie.

Niespodziewana zmiana lidera „generalki”

Zawody wygrał Słoweniec Anže Lanisek (który został też liderem Pucharu Świata)

Maciusiak obiecuje atak na „dziesiątkę”

- Wynikowo można powiedzieć, że średnio - ocenił śródkowy występ Polaków w Falun trener Maciusiak. - Ale byliśmy blisko tego, żeby w dzisiejszym konkursie, czyli na dużej skoczni, było pięciu zawodników (w finałowej trzydziestce). Pechowe 31. miejsce Pawła (Wąska). Ale wielkie gratulacje kolejny raz dla Kacpra Tomasiaka, który skacze swoje, mimo że tym razem ten pierwszy skok troszeczkę mniej udany, ale ogólnie na przyzwoitym poziomie. Piotrek (Żyła) zrobił mały postęp, jeśli chodzi o te skoki z rana. Dawid Kubacki myślę, że potrzebuje trochę więcej luzu, jak i cała reprezentacja. I kolejny dobry występ Kamila Stocha, chociaż na pewno stać go na skoki w pierwszej dziesiątce, co już udowodnił podczas niektórych prób, ale to jeszcze za mało. W Ruce zrobimy wszystko, żeby to zmienić, żeby było więcej tego luzu, żeby powalczyć również o czołową dziesiątkę. Jeśli chodzi o skład, również ze względów logistycznych, pozostaje ten sam - przyznał trener kadry.

Gdzie i o której oglądać zawody w Ruce?

Dzisiaj zawodników czeka oficjalny trening (godzina 14.45) oraz kwalifikacje (17.15). W sobotę seria próbna odbędzie się o godzinie 14.00, a konkurs zaplanowano na 15.05. W niedzielę kwalifikacje odbędą się o godzinie 9.00, a pierwsza seria konkursowa rozpocznie się o 14.50. Transmisje przeprowadzi Eurosport, TVN (tylko z konkursów) i HBO Max. ©P

„Don Pietro” rozwinął skrzydła w Lidze Mistrzów i zachwycił Włochów

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. To był zdecydowanie wieczór (choć przegrany) Piotra Zielińskiego.

Gol pomocnika Interu Mediolan Piotra Zielińskiego z 54. minuty z Atletico Madryt był jego pierwszym w obecnym sezonie Ligi Mistrzów. Poprzednio rumuński trener Cristian Chivu nie dawał Polakowi aż tyle czasu na pokazanie umiejętności. W sumie, w elitarnych rozgrywkach UEFA, etatowy pomocnik reprezentacji Polski strzelił 8 goli.

31-letni rozgrywający w śródkowy wieczór na madryckim Wanda Metropolitano spisał się znakomicie, co znalazło odzwierciedlenie w wysokich ocenach i pochwałach po meczu. Choć został zdjęty już w 65. minucie z powodu problemów z udem, był zdecydowanie najlepszym piłkarzem na boisku. Portal SofaScore przyznał mu notę 7,6, a poza golem wyróżnił się także imponującą dokładno-

ścią podań - sięgającą aż 93 procent (37/40).

Calciomercato.it zauważył, że po przeciętnym początku w klubie „Zielek” wyrasta w takich meczach na generała środka pola i staje się pełnoprawnym, wartościowym zawodnikiem. Virgilio.it stwierdziło, że mimo ograniczonej liczby minut jest cennym elementem. „Przez godzinę świetnie wykonywał swoją robotę, a potem pojawił się w polu karnym w odpowiednim momencie - gol na 1:1 był świetny” - ocenił włoski Eurosport, przyznając mu ocenę 6,5.

Bramka Zielińskiego na nic się jednak zdała, bo Atletico w dolnym czasie gry przechrzyło szalę na swoją stronę. Urugwajski obrońca Jose Maria Gimenez wyskoczył o głowę wyżej od rywali i precyzyjnym uderzeniem pokonał bramkarza Interu Mediolan Yanna Sommera.

Była to pierwsza porażka Interu w trwających rozgrywkach. Dotychczas, podobnie jak PSG i Arsenal, „Nerazzurri” mogli pochwalili się kompletem punktów. ©P



FOT. EPA/PAP

Rozgrywający Interu Piotr Zieliński w walce o piłkę z pomocnikiem Atletico, Conorem Gallagherem

Polscy koszykarze zaczynają „misję Katar” meczem z Austrią w Gdyni

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Reprezentacja Polski meczem z Austrią w Gdyni rozpoczyna dzisiaj o godz. 20.45 eliminacje mistrzostw świata 2027, które odbędą się w Katarze.

Selekcjoner reprezentacji Polski Igor Milicić wierzy w trzeci awans Białe-Czerwonych na mundial (w 1967 roku zajęli piąte miejsce, a w 2019 r. ósme).

- Emocje po ostatnim Euro-Baskiecie towarzyszyły mi jes-

zcze długo, przez wiele tygodni. Ale teraz nadszedł czas na to, aby zmierzyć się z kolejnym wyzwaniem. I znów są emocje, tyle że z innego powodu - na horyzoncie nowy cel, nowe marzenia. Zaczynamy „misję Katar” z wiarą, że Polska ponownie, po raz trzeci w historii, może wystąpić na mistrzostwach świata - mówi Milicić.

W kadrze doszło do kilku zmian w porównaniu do składu, który rywalizował na EuroBaskiecie w Katowicach i Rydze. - Zespół jest w innym kształcie niż dotychczas, ale to

naturalna kolej rzeczy. Pojawiają się nowe twarze; gracze, którzy latem nie byli w kadrze, swoimi ostatnimi ligowymi występami zasłużyli na powołanie. Normalna rzecz. Jestem pewien, że mamy odpowiedni balans między graczami, którzy stanowią o sile tej kadry i znają ją od podszewki, a nowymi postaciami lub zawodnikami powracającymi. W każdego w nich wierzę i liczę na maksymalną koncentrację - dodaje selekcjoner.

Z powodu problemów zdrowotnych w kadrze na dzisiejszy

mecz z Austrią zabraknie Aleksandra Balcerowskiego, Jakuba Urbaniaka i Andrzeja Pluty. W związku z grą w Euroli-dze nieobecny będzie Jordan Loyd.

Austria, która nigdy nie uczestniczyła w mistrzostwach świata, będzie pierwszym rywalem Polski w grupie F. Podobnie jak poniedziałkowy przeciwnik Białe-Czerwonych, Holandia, Austria trafiła do grupy eliminacji z prekwifikacji. Holendrzy byli najlepsi w grupie (bilans 3-1), a Austriacy zajęli drugie miejsce (2-

2). Czwartą drużyną w grupie F jest Łotwa - piąty zespół mistrzostw świata 2023.

Bilans spotkań z Austrią jest korzystny dla Polski (5-1). Mecz z Austrią pokaże TVP Sport.

Drużyny europejskie - 32 uczestników (w tym ośmiu z prekwifikacji) - rywalizują w ośmiu czterozespołowych grupach w kwalifikacjach mistrzostw świata 2027. Walka o 12 miejsc na mundial w Katarze (27 sierpnia-12 września 2027 r.) jest dwuetapowa.

Pierwsza faza trwa od listopada i zakończy się w lipcu 2026 roku.

Awans do drugiego etapu wywalczą po trzy najlepsze zespoły, które stworzą nowe cztery grupy, krzyżując się z rywalami według klucza: A i B (gr. I), C i D (gr. J), E i F (gr. K), G i H (gr. L). Potencjalni rywale Białe-Czerwonych w drugim etapie to zespoły z grupy E, w której znalazły się: Niemcy, Izrael, Cypr i zwycięzca prekwifikacji z grupy D. W tym etapie walka potrwa od sierpnia 2026 do marca 2027 r. Awans do mistrzostw świata wywalczą po trzy najlepsze zespoły z czterech grup z II etapu. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Mistrz Polski i Wilfredo Leon przyjeżdżają do Suwałk

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. W sobotę, 29 listopada o godzinie 20 w meczu PlusLigi Ślepsk Malow Suwałki podejmie aktualnych mistrzów Polski - siatkarzy Bogdanki LUK Lublin.

O sile najbliższego rywala Ślepska Malow, który ostatnio pokonał Barkom Każany Łów i Jastrzębskiego Węgiel, stanowi oczywiście Wilfredo Leon. W zespole z Lublina ponadto grają tacy świetni siatkarze jak Kewin Sasak czy Aleks Grozdanov. Obecnie lublinianie zajmują w tabeli piąte miejsce.

Podopieczni trenera Dominika Kwapisiewicza w ostatnim meczu przegrali na wyjeździe z Projektem Warszawa 2:3.

W konfrontacji obu drużyn w PlusLidze tylko trzy mecze wygrywali suwalczanie przegrywając z Bogdanką 9 razy. Bilans setów 21:28. W ostatnim sezonie w meczu na siebie Ślepsk przegrał z Bogdanką LUK Lublin 2:3

Program 9. kolejki
Piątek, 28 listopada
InPost ChKS Chelm - Barkom Każany Łwów (20.00)
Sobota, 29 listopada
Asseco Resovia Rzeszów - PGE GiEK SKRA Bełchatów (14.45), Ślepsk Malow Suwałki - BOGDANKA LUK Lublin (20.00).
Niedziela, 30 listopada
Cuprum Stilon Gorzów - PGE Projekt Warszawa (14.45), Energa Trefl Gdańsk - Aluron CMC Warta Zawiercie (17.30), Indykpol AZS Olsztyn - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (20.00).
Poniedziałek, 1 grudnia
JSW Jastrzębski Węgiel - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa (17.30)

1. Aluron CMC Warta	10	23	26:11
2. Indykpol AZS Olsztyn	9	20	24:13
3. PGE SKRA Bełchatów	7	18	20:8
4. PGE Projekt Warszawa	8	16	18:10
5. BOGDANKA LUK Lublin	8	16	20:13
6. Asseco Resovia Rzeszów	7	14	17:11
7. Energa Trefl Gdańsk	7	10	15:15
8. JSW Jastrzębski Węgiel	8	10	14:17
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	7	10	16:16
10. Barkom Każany Łwów	7	7	12:17
11. InPost ChKS Chelm	7	5	7:18
12. Cuprum Stilon Gorzów	8	5	9:23
13. Ślepsk Malow Suwałki	7	4	8:20
14. Steam Hemarpol	8	4	9:23

© ©

PIŁKA NOŻNA
Ostatnie mecze trzecioligowców
Piłkarze III ligi zagrają ostatnią kolejkę w 2025 roku. ŁKS Łomża zmierzy się na wyjeździe z rezerwami Widzewa Łódź. W pierwszym meczu obu drużyn podopieczni trenera Marcina Sasala wygrali z Widzewem II 6:4. Wigry Suwałki na wyjeździe zagrają o punkty z Zabkovią Ząbki, z którą u siebie przegrały 1:2. Jagiellonia II Białystok podejmie Lechię Tomaszów Mazowiecki. KS Wasilków przełożył mecz. **MARK**



FOT. SYLWESTER SZYMCZAK

SIATKÓWKA
Pierwszy punkt na wyjeździe
W II lidze siatkarzy zespół REA BAS Białystok przegrał na wyjeździe 2:3 (16:25, 25:15, 25:23, 13:25, 6:15) z SMS-em PZPS II Spała, zdobywając pierwszy w tym sezonie punkt na wyjeździe. **KW**

ŚCIĄGA KIBICA

PIŁKA NOŻNA
III liga: Jagiellonia II Białystok - Lechia Tomaszów Mazowiecki (sobota, godz. 12, na bocznym boisku przy ul. Słonecznej 1).
Centralna Liga Juniorów U-17: Jagiellonia Białystok - Widzew Łódź (niedziela, godz. 13.30, w Wasilkowie).
SIATKÓWKA
PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki - Bogdanka LUK Lublin (sobota, godz. 20, w hali Suwałki Arena przy ul. Zarzecze 26).
I liga kobiet: BAS Kombinat Budowlany Białystok - MKS Imielin (Wysokie Mazowieckie, sobota, godz. 17, w hali ZS przy ul. Ludowej 5).
I liga mężczyzn: Necko Augustów - PZL Leonardo Avia Świdnik (sobota, godz. 17, w hali SP 4 przy ul. Konopnickiej 5).
II liga mężczyzn: REA BAS Białystok - AZS UWM Olsztyn (sobota, godz. 18, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).
KOSZYKÓWKA
II liga mężczyzn: Tur Basket Bielsk Podlaski - Znicz Pruszków (sobota, godz. 13, w hali SP 3 przy ul. Poniatowskiego 9).
PGE AK Młode Żubry Białystok - AZS AWF Warszawa (niedziela, godz. 15, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).
FUTSAL
I liga: Jagiellonia Futsal Białystok - LSSS Lębork (sobota, godz. 18, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).
BAF Bonito Białystok - TAF Toruń (sobota, godz. 19, w hali SP 24 przy ul. Antoniuk Fabryczny 5/7).
PIŁKA RĘCZNA
I liga mężczyzn: SBR Podlasie Nowe Piekuty - Lider Radom (sobota, godz. 19, w hali ZSCK w Rudce przy ul. Ossolińskich 1).
II liga kobiet: KPR Białystok - ROKiS Radzymin (niedziela, godz. 15, w hali SP 49 przy ul. Armii Krajowej 32).

Jaga powinna spodziewać się mocno podrażnionego rywala

Wojciech Konończuk wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatnim meczu pierwszej rundy PKO Ekstraklasy Jagiellonia Białystok zagra w niedzielę na wyjeździe z Zagłębiem Lubin.

Przed Żółto-Czerwonymi trudne zadanie, bo Miedziowi na własnym stadionie spisują się bardzo dobrze i są jedyną - obok Arki Gdynia - drużyną, która u siebie nie doznała jeszcze goryczy porażki.

Zagłębie w Lubinie cztery spotkania wygrało i trzy zremisowało. Na rozkładzie zespół trenera Leszka Ojrzyńskiego ma m. in. liderującego Górnika Zabrze (2:0), czy też Legię Warszawę (3:1). Jest też najsilniejszym w lidze zespołem na własnym boisku, bo ma już na koncie 20 zdobytych bramek.

Na dodatek najbliżsi rywale Jagi będą podrażnieni klęską w ostatnim występie w Szczecinie, gdzie Pogoń rozbiła ich aż 5:1.

- Musimy to przełknąć. Jest to bardzo gorzka pigułka, bo nie przyzwyczailiśmy się, żeby dostawać tyle bramek - skomentował pogrom trener Ojrzyński i należy zakładać, że jego podopieczni zrobią wszystko, by zmasać plamę.

Statystycznie rzecz biorąc, można wysnuć wniosek, że skoro Duma Podlasia wygrała niedawno na stadionie Portow-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W ostatnim występie Zagłębie (pomarańczowe stroje) doznało w Szczecinie klęski z Pogonią 1:5. Z Jagiellonią Białystok Miedziowi zrobią wszystko, by zmasać plamę.

ców 2:1, to powinna sobie łatwo poradzić z Miedziowymi.

Nie jest to jednak właściwe podejście, bo w starciu z Jagą Pogoń oddała aż 33 strzały, a przeciwko Zagłębiu tylko 14. Szczecinianie lepiej wyregulowali jednak z ekipą z Lubina celowniki, a poza tym w bramce Żółto-Czerwonych w Szczecinie rewelacyjnie spisywał się mający „dzień konia” Miłosz Piekutowski.

Białostoczanie muszą w Lubinie szczególnie uważać na napastników rywali. Zaczynający na ogół w podstawowym składzie Leonardo Rocha ma

na koncie sześć goli, a wchodzący z ławki rezerwowych Michalis Kosidis - pięć.

Mecz Zagłębie - Jagiellonia rozpocznie się w niedzielę - 30 listopada, o godz. 17.30. Transmisja w stacji Canal + Sport 3. ©
PROGRAM 17. KOLEJKI
Piątek: Piast Gliwice - Widzew Łódź (godz. 18), Radomiak Radom - Górnik Zabrze (20.30).
Sobota: Lechia Gdańsk - Bruk-Bet Termalica Nieciecza (14.45), Korona Kielce - Cracovia Kraków (17.30), GKS Katowice - Pogoń Szczecin (20.15).
Niedziela: Arka Gdynia - Raków Częstochowa (14.45), Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok (17.30), Wisła Płock - Lech Poznań (20.15).
Poniedziałek: Motor Lublin - Legia Warszawa (19).

1. Górnik Zabrze	16	30	27-15
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Lech Poznań	15	24	27-24
5. Korona Kielce	16	23	20-17
6. Raków Częstochowa	15	23	21-21
7. Cracovia	15	22	22-19
8. Radomiak Radom	16	22	29-28
9. Zagłębie Lubin	15	21	28-23
10. Pogoń Szczecin	16	20	26-28
11. Motor Lublin	15	19	21-25
12. Legia Warszawa	15	18	18-17
13. Arka Gdynia	16	18	13-28
14. Widzew Łódź	16	17	23-26
15. GKS Katowice	15	17	21-27
16. Bruk-Bet Nieciecza	16	16	21-29
17. Piast Gliwice	14	14	16-17
18. Lechia Gdańsk	16	14	27-34s.

Kamil Piechucki trenerem koszykarzy Żubrów Abakus Okna

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Zakończyły się poszukiwania nowego trenera pierwszoligowej drużyny koszykarzy Żubrów Abakus Okna Białystok. Został nim Kamil Piechucki.

Kamil Piechucki obejmie funkcję trenera drużyny Żubrów Abakus Okna Białystok. Posadę przejął po szkoleniowcu Romanie Skrzeczu, który podziwieniu porażkach zrezygnował z bycia trenerem białostockiej drużyny.

Kamil Piechucki ma 42 lata, był koszykarzem, a po zakończeniu grania rozpoczął swoją trenerską przygodę z basketem. - Koszykówka to moja pasja i prasa. „It's a process not a microwave” - to takie moje ulubione osobiste zdanie dotyczące rozwoju w sporcie - mówił w rozmowach dla rzeszowskich Nowin trener Kamil Piechucki.

W listopadzie 2024 roku pożegnał się z Resovią Rzeszów, z drużyną z którą w sezonie 2023/2024 awansował do pierwszej ligi. W debiutującym sezonie zespołu w I lidze



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Kamil Piechucki był trenerem m.in. Spójni Stargard

Resovia wygrała cztery mecze, a przegrała sześć.

W swoim trenerskim CV ma prowadzenie m.in. ekstraklasowych drużyn Miasto Szkła Krosno, Spójni Stargard.

Trener Kamil Piechucki z Żubrami Abakus Okna Białystok zadebiutuje w niedzielnym, wyjazdowym meczu z Decka Pelplin.

Koszykarze Żubrów najbliższy mecz domowy zagrają w niedzielę, 7 grudnia. Tego dnia o godzinie 18 w hali SP 50 podejmą zespół Enea Basket Poznań.

© ©