

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Zestresowane pokolenie żyjące w strachu przed dorosłością i wojną str. 18-19

● Porwania dzieci nie są rzadką sytuacją str. 21 ● Daleko od szosy, czyli historia z życia wzięta str. 22

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów



Kurier Poranny

Piątek-Niedziela
20-22.03.2026

www.poranny.pl

Nr. 55 (10703)
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Jest projektant aquaparku.

Wyczekiwany obiekt ma powstać do końca 2028 roku **str. 4**



FOT. W. WOTKIEWICZ

Nowoczesny cyfrowy aparat RTG, wart ponad 1,4 mln zł, trafił do Szpitala Miejskiego **str. 4**

Marszałek i rektor chcą punkt na UwB przekształcić w biuro pełnomocnika RPO **str. 3**

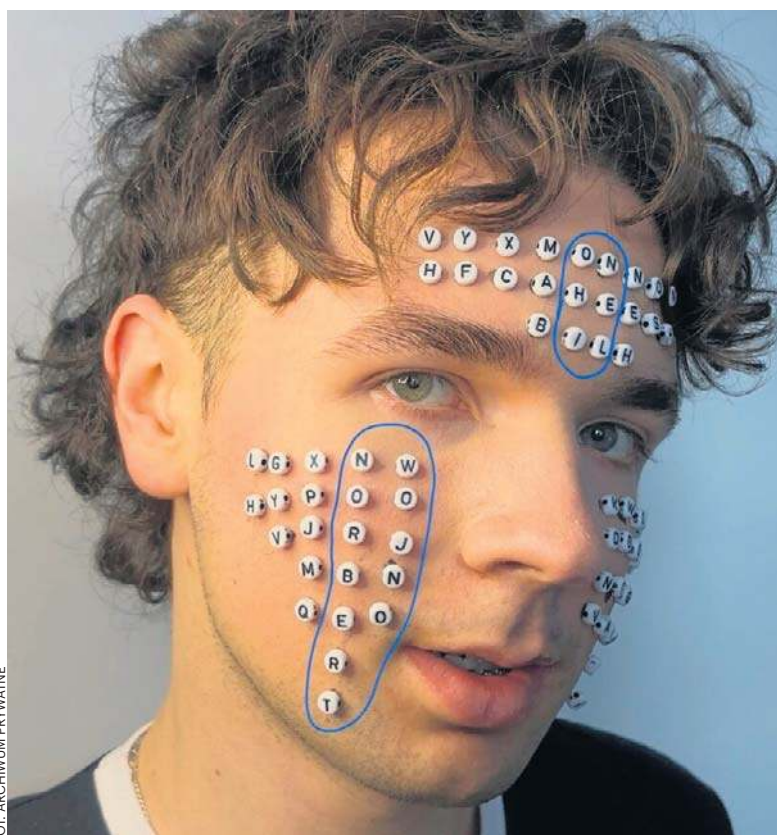
Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



Zawsze odstawiałem od innych. Zawsze byłem inaczej ubrany – mówi Norbert Wojno, maturzysta z białostockiej „odzieżówki”. Teraz wygrywa modowe konkursy i prezentuje swoje ubrania na wystawach

STR. 13



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



FOT. GRZEGORZ KOWALCZYK

Na Szlaku Królewskim w Laponii pił wodę ze stopionego śniegu i jadł podlaską słoninę. Grzegorz Kowalczyk przez 22 dni przeszedł ponad 400 km, ciągnąc za sobą ważące 58 kg sanie **STR. 8-9**

REKLAMA

0011484841

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 stalinowscy prokuratorzy wspierali bezpiekę

PIĄTEK

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

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

Koncerty, wystawy i kino na festiwalu kultury niezależnej

Białystok
Urszula Śleszyńska, (R)

Pokazy filmowe, koncerty, wystawy, spotkania. To wszystko, w duchu kultury niezależnej, już od 26 do 29 marca w Białostockim Ośrodku Kultury w ramach kolejnej edycji festiwalu „Underground / Independent?”.

Festiwal łączy odważne wypowiedzi artystyczne z aktualnymi tematami społecznymi: od aktywizmu i suwerenności, przez relację człowieka z naturą, aż po intymne portrety „nieradzenia sobie” we współczesnym świecie.

– Czekam nas szeregi wydarzeń, głównie filmowych, ale też nie zabraknie wystaw, dobrej muzyki, wszystkiego czego ci, którzy interesują się tego rodzaju kulturą, oczekują i potrzebują – mówił podczas czwartkowej konferencji prasowej wiceprezydent Białegostoku Rafał Rudnicki. – To jest taki festiwal, który w tej edycji będzie starał się pokazać różne problemy współczesnego świata. Będziemy starali się za sprawą festiwalowych działań wyciągnąć je z undergroundu na powierzchnię, żeby pokazać, jak sobie z nimi radzić.

W programie znalazły się zarówno pokazy filmowe, jak i wydarzenia muzyczne, performatywne oraz wystawy. Na widzów czeka sześć interesujących produkcji filmowych, w tym dokumenty poruszające aktualne problemy społeczne i ekolo-

giczne. Festiwal otworzy film „Człowiek z Puszczy. Opowieści Dziada Borowego” – opowieść o życiu w rytmie natury i współczesnych wyzwaniach związanych z ochroną środowiska.

Nie zabraknie również kina autorskiego i spotkań z twórcami. Widzowie zobaczą m.in. nagradzany film „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej” oraz najnowszą produkcję Anki i Wilhelma Sasnałów „Człowiek do wszystkiego”. Ciekawym akcentem będzie także pokaz kultowego filmu Jima Jarmuscha „Kawa i papierosy” w niecodziennej, lokalnej odsłonie językowej.

Festiwal to także muzyka na żywo i eksperymenty dźwiękowe. Na scenie pojawią się m.in. zespoły Polski Piach oraz Ciśnienie, a nowością będzie „Trzeźwy raveRanek” – poranne wydarzenie łączące muzykę elektroniczną, ruch i świadome doświadczenie rytmu.

Integralną częścią wydarzenia są również wystawy. W foyer Kina Forum zaprezentowane zostaną prace Adama Święckiego z albumu „Cela nr 1”, artysta jest też autorem graficznej oprawy festiwalu. Spotkanie ze Święckim poprowadzi członek Polskiej Akademii Sztuki Komiksu i dziennikarz Andrzej Kłopotowski. W Klubie Fama odbędzie się zaś wystawa „Potato Face – obrazki o nieradzeniu sobie” autorstwa Kasi Belczyk.

Szczegółowy program wydarzeń na stronie bok.bialystok.pl.

Najlepsze świąteczne dania i ozdoby wybrane

Podlaskie
Magda Ciasnowska

Najlepsze wielkanocne tradycje i regionalne smaki spotkały się w jednym miejscu. W białostockiej restauracji Lipcowy Ogród odbyły się w czwartek konkursy na świąteczne stoły i ozdoby. Rywalizowały 22 Koła Gospodyń Wiejskich z regionu.

W Lipcowym Ogródku zorganizowano IV edycję Wojewódzkiego Konkursu Kulinarnego „Tradycyjny stół wielkanocny”. Zadaniem uczestników było przygotowanie stołu, na którym znalazły się tradycyjne dania wielkanocne wraz z zastawą, dekoracje i symbole świąteczne. Tu także odbyło się rozstrzygnięcie Wojewódzkiego Konkursu „Tradycyjna ozdoba wielkanocna wykonana przez Koło Gospodyń Wiejskich”. Polegał on na przygotowaniu ozdób wielkanocnych, ze szczególnym uwzględnieniem tradycji ich wykonywania w subregionach Podlasia.

– Chciałbym państwu bardzo podziękować za waszą pracę, za to, że dbacie o naszą tradycję, kulturę i dziedzictwo. Dla nas, władz województwa, ta praca jest jednym z najważniejszych filarów regionu, którą chwalimy się poza granicami nie tylko Podlasia, ale i naszego kraju – mówił Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

Przewodniczącym jury w konkursie „Tradycyjny Stół



Komisja konkursowa oceniała dania 22 KGW z regionu

Wielkanocny” był Karol Okrasa – Mistrz Kuchni, Honorowy Ambasador Województwa Podlaskiego.

– To dla mnie zaszczyt i ogromne uhonorowanie, że mogę oceniać wasze stoły – podkreślał. – Dziękuję, że zgodziliście się wziąć udział w tym konkursie. Dziękuję za wasze zaangażowanie, wasze chęci i wasz czas – czasami tygodnie poświęcone na to, żeby zrobić wędzonki, nastawiać zakwas i pilnować tego wszystkiego w trakcie codziennych obowiązków. Dziękuję też za inspiracje które dajecie, chociażby mi, do programu. Nie mógłby powstać, gdyby nie wielokrotne spotkania z wami.

Uczestnicy konkursu przygotowali szeroki wachlarz potraw – od mazurków, serników i bab, przez jajka w różnych odsłonach, po domowe wędliny, pasztety i przetwory. Jury brało pod uwagę nie tylko smak, ale

również estetykę i zgodność z tradycją. Najwyższe uznanie komisji zdobyły gospodynie z KGW Żelechy w gm. Piątnica. Ich propozycja została doceniona zarówno za wierność tradycji, jak i estetykę stołu.

– Miałyśmy królika, dwa rodzaje pasztetów, galaretkę wieprzową, swojską wędlinkę i torty – gryczany i fasolowy – wymieniała Alicja Nierwińska, członkini koła. – Bardzo cieszymy się z tej wygranej. Nie spodziewaliśmy się tego – dodała.

Drugie miejsce zajęło KGW w Szudziałowie, a trzecie – KGW w Przysławicach (gm. Puńsk).

KGW Żelechy zwyciężyło także w konkursie na najciekawszą ozdobę wielkanocną, przygotowując efektowną palmę. Drugie miejsce przypadło KGW Osocznian w Dubiczach Osocznych (gm. Hajnówka), a trzecie – KGW „Pozytywnie zakręcenie” w Stądnikach (gm. Grodzisk).

Wielkanocne Targi Pisanki Lipskiej już w niedzielę

Wasilków
opr. (R)

Wielkanocne Targi Pisanki Lipskiej w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej odbędą się już w tę niedzielę, w godz. 10.00-15.00.

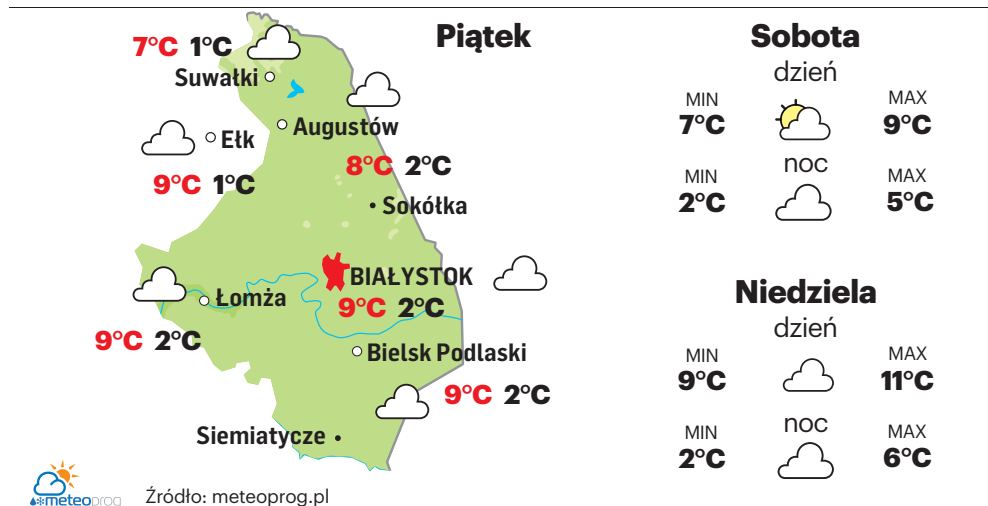
Wydarzenie co roku odbywa się dwa tygodnie przed Wielkanocą i jest niepowtarzalną okazją do tradycyjnych świątecznych zakupów, ale też promocją twórców ludowych, przede wszystkim pisankarek z Lipska nad Biebrzą.

W tym roku, podobnie jak w latach ubiegłych do pisankarek dołączą inni twórcy. Przywiozą to, co potrzebne na Wielkanoc: wiklinowe koszyki na święconkę, szydełkowe serwetki, a także palmy, drewniane zabawki, makatki, rzeźby, wyroby kowalskie, plecionkarskie, garncarskie czy tkackie. Nie zabraknie też tradycyjnych świątecznych kulinariów: wędlin, ciast, miodów, serów zagrodowych, napojów rzemieślniczych.

W trakcie wydarzenia odbędą się też warsztaty tworzenia pisanki metodą batiku szpilkowego oraz tradycyjnych palm wielkanocnych (obowiązują zapisy).

Targi Pisanki Lipskiej nawiązują do Jarmarków Wielkanocnych organizowanych dawniej przed białostockim ratuszem, których pomysłodawcą i organizatorem był etnograf Wojciech Kowalczyk, obecnie kierownik Działu Etnografii Podlaskiego Muzeum Kultury Ludowej.

Pogoda w regionie



20 MARCA 2026

Dziś 79. dzień roku.
Do sylwestra pozostało 286 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.28, zachód o godzinie 17.41. Dzień będzie trwał 12 godzin i 12 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 44 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 39 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Eufemia, Klaudia

KALENDARIUM

1140

Całkowite zaćmienie Słońca widoczne nad Zatoką Meksykańską, Jukatanem, Karaibami, Atlantykiem, Wyspami Brytyjskimi, Danią, północnymi Niemcami i Polską, krajami bałtyckimi i Rosją.

1957

Rozpoczęto seryjną produkcję Syreny, pierwszego samochodu osobowego całkowicie polskiej konstrukcji.

1991

W Nowym Jorku z okna pokoju hotelowego na 53. piętrze wypadł i zginął na miejscu 4-letni syn Erica Claptona, Conor.

1998

Troje niedosłyszących maturzystów (w tym pierwsza w Polsce kobieta) zostało skazanych na kary dożywotniego pozbawienia wolności za brutalne zabójstwo 22-letniej Jolanty Brzozowskiej w 1996 r.

Osiem osób oskarżonych w sprawie m.in. przejmowania nieruchomości za pożyczki

Z prokuratury
PAP

Osiem osób oskarżyła Prokuratura Regionalna w Białymstoku w wieloletnim śledztwie dotyczącym udzielania pomocy osobom niezaradnym życiowo, które znalazły się w trudnej sytuacji finansowej. Zamiast pomocy traciły one majątek, np. nieruchomości stawały się zastawem pożyczek.

W jednym postępowaniu połączono takie przypadki z Suwałk i Augustowa, część z tych postępowań zakończyła się wcześniej decyzjami o umorzeniu postępowania. Akt oskarżenia trafił do Sądu Okręgowego w Suwałkach - poinformowała w komunikacie prokuratura.

Śledztwo trwało blisko 10 lat; wszczęte zostało w 2017 r. Dotyczyło procedury wykorzystywania trudnej sytuacji ekonomicznej i oferowania takim osobom pomocy finansowej. Akta postępowania liczą blisko 90 tomów akt i załączników.

- W toku postępowania ustalono, iż rzekoma pomoc polegała bądź to na oferowaniu pożyczki pod zastaw nieruchomości, a następnie przejmowania majątku, bądź to udzielania pożyczek gotówkowych na procent w stosunku rocznym sięgający nawet wielokrotności udzielonej pożyczki - poinformował rzecznik Prokuratury Regionalnej w Białymstoku Zbigniew Szpiczko.

Śledczy zarzucają oskarżonym doprowadzenie innych osób do niekorzystnego rozporządzenia mieniem poprzez wprowadzenie w błąd, wyzyskanie błędu lub niezdolności do należytego pojmowania podejmowanych działań. Jak podała prokuratura, główni oskarżeni to małżonkowie M. i współdziałające z nimi osoby. Oferowane były pożyczki, a jako formę zabezpieczenia proponowano zawarcie umowy sprzedaży nieruchomości. Osoby w potrzebie finansowej były przekonywane, że to umowa jedynie na czas spłaty zobowiązania, a po uregulowaniu zobowiązań dojdzie do odsprzedaży.

Pomimo spłaty zadłużenia do takiej odsprzedaży jednak nie dochodziło. W przypadku mieszkań, których właścicielem stał się wtaki sposób Jarosław M., lokatorom podnoszone były czynsze, grożono im i nękanie ich. - Oskarżony przywoził obcokrajowców urządzających libacje, demontował wyposażenie pod pozorem prac remontowych, a w przypadku jednego budynku mieszkalnego dokonał jego podpalenia, narażając przebywające w nim osoby, w tym jedną niepełnosprawną, na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia i zdrowia - dodał prok. Szpiczko.

W wątku przejmowania nieruchomości i nękania akt oskarżenia objął jeszcze cztery inne osoby, współdziałające i pomagające Jarosławowi M. w tym procederze, który dotknął kilkanaście osób z okolic Suwałk i Augustowa.

Jak podała prokuratura, małżonkowie założyli też spółkę, która - zamiast prowadzenia działalności gospodarczej - służyła do prania pieniędzy pochodzących z przestępstw, a także do wyłudzenia od Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości pożyczek w kwocie ogółem 1 mln zł na zakup helikoptera, który następnie sprzedali. Prokuratura zarzuca też małżonkom wyłudzenie 105 tys. zł dofinansowania z tzw. tarczy antycovidowej; według ustaleń śledztwa przeznaczili te pieniądze na zakup luksusowego auta.

Inny z oskarżonych w tej sprawie, pracując jako windykator w jednej z firm pożyczkowych, obok wykonywania swoich obowiązków oferował pożyczki osobom pozostającym w trudnej sytuacji materialnej, w tym zadłużonym w firmie, którą reprezentował. - Pokrzywdzeni zawierali z nim umowy pisemne, w których kwitowali odbiór wskazanej w umowie kwoty, przy oprocentowaniu wskazanym na 0 proc. W rzeczywistości otrzymywali jedynie połowę nominalnej kwoty, co sprawiało, że pożyczki oprocentowane były nawet na kilkaset procent w stosunku rocznym - podała prokuratura.

W trakcie prowadzonego śledztwa mężczyzna ten nakłaniał część pokrzywdzonych do składania korzystnych dla siebie zeznań, a jednej z tych osób groził.

W śledztwie dwie osoby były tymczasowo aresztowane, obecnie stosowane są jedynie poręczenia majątkowe.

Chcą, by punkt przekształcić w biuro pełnomocnika RPO

Białystok
Magda Ciasnowska

Po ponad roku działalności Punktu Przyjęć Interesantów Rzecznika Praw Obywatelskich w Białymstoku wiadać wyraźnie, że inicjatywa odpowiada na realne potrzeby mieszkańców. Teraz władze regionu i uczelni chcą pójść o krok dalej i utworzyć stałe biuro.

W czwartek na Wydziale Prawa Uniwersytetu w Białymstoku podsumowano pierwszy rok działalności Punktu Przyjęć Interesantów Rzecznika Praw Obywatelskich.

- To był bardzo istotny krok, poprawiający dostęp mieszkańców Białegostoku i województwa polskiego do instytucji, która strzeże prawa i wolności obywatelskie, czyli do Rzecznika Praw Obywatelskich - mówił prof. Mariusz Popławski, rektor Uniwersytetu w Białymstoku.

Punkt działa od grudnia 2024 roku. W każdy pierwszy czwartek miesiąca, w godzinach 10.00-15.00 Podlasianie mogą spotkać się z przedstawicielami RPO właśnie na Wydziale Prawa UwB. Z pomocy może skorzystać każdy, kto uważa, że jego prawa zostały naruszone lub że jest traktowany niesprawiedliwie, np. ze względu na wiek czy płeć. W punkcie można uzyskać informacje o sposobie złożenia wniosku, skonsultować swoją



Rektor UwB prof. Mariusz Popławski i marszałek Łukasz Prokorym podpisali list intencyjny w sprawie utworzenia pełnomocnika terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich

sprawę lub otrzymać poradę prawną. Wizyta wymaga zabrania dokumentów związanych ze sprawą, a samo złożenie wniosku do RPO jest bezpłatne.

- Zazwyczaj na każdym dyżurze pojawia się około 30 interesantów, którzy chcą skorzystać z pomocy rzecznika, uzyskać poradę prawną, złożyć wniosek o skargę nadzwyczajną lub skorzystać z innych instrumentów prawnych pozostających w gestii RPO. Rekordowo było to 50 osób. Dane te wyraźnie pokazują, że taka forma wsparcia odpowiada na realne potrzeby lokalnej społeczności - przyznał Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

Teraz władze uczelni i marszałek województwa podlaskiego chcą pójść o krok dalej.

Podczas wydarzenia doszło do podpisania listu intencyjnego. Dokument ten sygnowali prof. Mariusz Popławski oraz Łukasz Prokorym. Porozumienie dotyczy współpracy na rzecz poprawy dostępu mieszkańców regionu do ochrony ich praw.

- Chcemy wystąpić do rzecznika, prof. Adama Wiącka, ze wspólnym listem, aby punkt został przekształcony w biuro pełnomocnika. Dzięki temu dostęp do organu konstytucyjnego, jakim jest RPO, nie ograniczałby się do jednego dnia w miesiącu, lecz byłby możliwy przez cały miesiąc. Co bardzo ważne, mieszkańcy mniejszych miejscowości również mogliby spotykać się z przedstawicielami rzecznika - poinformował marszałek.

REKLAMA

0011342603



Royal National Ballet
POTSKHISHVILI
GRUZJA
Dyrekcja: G. POTSKHISHVILI
17 IV
godz. 19.00
SUWAŁKI
SUWAŃSKI OŚRODEK KULTURY

kup bilecik.pl

bil@tyna.pl

eBilet.pl

Jest projektant aquaparku. Najlepsza koncepcja wybrana

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Firma BPB Invest-BAU zajmie się projektowaniem białostockiego aquaparku. Obiekt, który zlokalizowany będzie obok spalarni odpadów, ma powstać do końca 2028 roku. Tak wynika z dotychczas składanych deklaracji.

Koncepcja konsorcjum, na czele którego stoi firma BPB Invest-BAU z Dębicy została oceniona najlepiej, choć wymaga jeszcze dopracowania. Ma to nastąpić w najbliższym czasie.

- W najbliższym czasie otrzymamy też harmonogram, z którego będą wynikały daty wykonania projektu, uzyskania pozwoleni i realizacji całej inwestycji - mówi nam Michał Stefanowicz, prezes spółki Lech, która ma prowadzić w imieniu miasta Białystok realizację zadania.

Zgodnie z podpisaną umową w ciągu 13 miesięcy ma powstać dokumentacja techniczna i wykonawcza.

Aquapark to jedna z bardziej oczekiwanych inwestycji w mieście. Odpowiadać ma za nią gminna spółka Lech, gdyż aquapark zostanie powiązany z Zakładem Utylizacji Odpadów Komunalnych, którym zarządza właśnie Lech. W basenach wykorzystywana ma być energia powstająca w procesie spalania śmieci. Aquapark ma też powstać po sąsiedzku ze spalarnią odpadów, przy ul. Andersa.

Początkowo projektowaniem białostockiego aquaparku zainteresowanych było dziesięć firm. Część „wykruszyła się”. W lutym analizowane były koncepcje złożone przez cztery pracownice. Dziś wiadomo już, że temat aquaparku „ogarniać” pod względem projektowym ma konsorcjum spółki BPB Invest BAU (lider) i pracowni Architekt Sebastian Kulik z Bielska Białej.

- Oferta została wybrana na podstawie kryteriów oceny ofert określonych w SWZ i przedstawia najkorzystniejszy stosunek jakości do ceny (uzyskała największą łączną liczbę punktów) - mówi Zbigniew Gołębiowski, rzecznik spółki Lech. - Wybrana oferta obejmuje strefę basenów rekreacyjnych, strefę zjeżdżalni wodnych, basen pływakki o wymiarach olimpijskich (długość 50 metrów) wraz z trybunami, basen z wieżą do skoków, strefę saun wewnętrznych, ogród saunowy, szatnie czy siłownię.

Gmina Białystok ma studium wykonalności obiektu. Na aquapark gotowe są też dokumenty planistyczne - za urbanistami są już prace związane z planem zagospodarowania przestrzennego dla tego terenu. Założenie jest takie, że obiekt przy ulicy Andersa powstanie do końca 2028 roku.

Invest BAU ma na koncie m.in. halę sportową „Jaskółka” w Tarnowie, Park Wodny w Ząbkowicach Śląskich, pływalnię w Radzynie Podlaskim czy też Kompleks Szkolenia Fizycznego w Krakowie-Pychowicach.

Nowoczesny aparat RTG trafił do Szpitala Miejskiego

Białystok
Agnieszka Domanowska

O nowoczesny cyfrowy aparat RTG wzbogacił się Samodzielny Szpital Miejski im. PCK w Białymstoku. Sprzęt kosztował ponad 1,4 mln zł, z czego zdecydowana większość środków pochodziła z programu Interreg Next Polska-Ukraina.

Urządzenie trafiło do Pracowni Diagnostyki Obrazowej. Całkowity koszt zakupu wyniósł 1 460 100 zł - 83 procent tej kwoty pokryło dofinansowanie unijne, a 17 procent, czyli wkład własny, zapewniło miasto.

- Aparat pozwoli na bardzo dokładną, precyzyjną diagnostykę naszych pacjentów - podkreślił podczas uroczystości przekazania sprzętu prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

Projekt realizowany był w partnerstwie z ukraińską stroną - beneficjentem jest również szpital we Włodzimierzu.

Nowe urządzenie to sufitowy aparat rentgenowski najnowszej generacji. Jego kluczową zaletą jest możliwość wykonywania zdjęć całego kręgosłupa oraz kości długich. To funkcjonalność, której dotychczasowy sprzęt nie miał. - W tej chwili jest to zupełnie inna klasa diagnostyki w porównaniu do poprzedniego aparatu - ocenił kierownik Pracowni Diagnostyki Obrazowej dr Tadeusz Makarowski. - Wszelkie



Przekazanie aparatu odbyło się w czwartek

wady postawy, zmiany pourazowe - to wszystko będziemy mogli teraz oceniać. Na pewno będzie to element szczególnie przydatny dla ortopedów.

Aparat jest w pełni cyfrowy i automatyczny, co - jak wyjaśnił Kamil Andraka, dyrektor handlowy firmy Solve Medical, która dostarczyła urządzenie - przekłada się na mniejszą dawkę promieniowania dla pacjentów przy zachowaniu wysokiej jakości obrazowania.

W pracowni zatrudnionych jest 13 osób. Jak mówi jej kie-

Nowoczesny aparat RTG podnosi jakość diagnostyki, a tym samym przyspiesza proces leczenia i powrotu do zdrowia - mówił Tadeusz Truskolaski

rownik, dziennie wykonywanych jest około 50 badań rentgenowskich. Na badanie wymagane jest skierowanie, jednak czas oczekiwania nie obowiązuje - zdjęcia wykonywane są na bieżąco.

Zakup aparatu RTG to jedno z zadań realizowanych w ramach projektu transgranicznego Polska-Ukraina, którego całkowity koszt wynosi 1,5 mln zł. Równolegle zakończono dwudniowe szkolenie dotyczące laboratorium chodu z zakresu nowych metod fizjoterapii.

Pracownia Diagnostyki Obrazowej szpitala dysponuje też tomografem komputerowym oraz rentgenem przyłóżkowym, zakupionymi wcześniej ze środków Białostockiego Obszaru Funkcjonalnego. Łączna wartość tamtych inwestycji wyniosła 3,5 mln zł, z czego 3 mln zł pochodziły z Unii Europejskiej.

Sobota pełna leśnych atrakcji

Inicjatywa
Andrzej Kłopotowski

Na Święto Lasu zaprasza w sobotę Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Białymstoku - tego dnia warto wybrać się do Nadleśnictwa Dojlidy. Spacery w województwie organizuje Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska.

Na Międzynarodowy Dzień Lasów w Białymstoku w sobotę zapraszają RDLP oraz magistrat. - Leśnicy z nadleśnictwa Puszczy Knyszyńskiej stworzą „leśne miasteczko” z wieloma atrakcjami dla młodszych i starszych - zapraszają leśnicy. - Będą ciekawe leśne zadania. Za prawidłowe wykonanie - sadzonka świerka lub drobny upominek.

„Leśne miasteczko” działać będzie w godz. 12-16 przy siedzibie Nadleśnictwa Dojlidy - al. Tyśiąclecia PP 75 (wjazd od ul. gen. Maczka). W programie znalazły się też spacery z leśnikami do pobliskiego lasu oraz ognisko. Podobne wydarzenia RDLP organizuje w Elku, Łomży, Suwałkach i Hajnówce.

Na Święto Lasu zaprasza też RDOŚ (szczegóły na facebooku RDOŚ). Proponuje trzy spacery: przyrodniczy - rezerwat Stara Dębina z regionalnym konserwatorem przyrody Adamem Bohdanem, fotograficzny - rezerwat Chomontowszczyzna z Agnieszką Dowgier oraz dla najmłodszych - Las Zwierzyniecki z przyrodnikami RDOŚ.

PODLASKIE

Zbiórka żywności

20 i 21 marca w całej Polsce odbędzie się kolejna edycja Wielkanocnej Zbiórki Żywności, organizowanej przez Banki Żywności. Zebrane produkty trafią do potrzebujących.

W województwie podlaskim w 26 miejscowościach przy zaangażowaniu 48 organizacji będzie można włączyć się do zbiórki w 154 sklepach. W naszym regionie do wsparcia Wielkanocnej Zbiórki Żywności będzie zapraszać blisko 1700 wolontariuszy, którzy staną w sklepach przy specjalnych kosztach. Podczas zbiórki najcenniejszymi produktami są te z długim terminem przydatności: mąka, makaron, ryż, kasza, konserwy, przetwory owocowe i warzywne, a także słodycze.

Lista sklepów, biorących udział w akcji, znajduje się na stronie: zbiorkazywnosci.pl/zbiorka-w-sklepach. (R)

Z POLICJI

Strzały w Łomży

Strzały padły w czwartek w środku dnia w Łomży. Wszystko miało zacząć się od awantury. Policjanci zatrzymali domniemyanych sprawców.

W czwartek o godzinie 14.30 na chodniku przy ul. Sienkiewicza w Łomży doszło do awantury między kobietą, a mężczyzną. Kobieta wsadła do auta, a mężczyzna odszedł. Po chwili z tego pojazdu w stronę mężczyzny padły strzały. - Po kilkudziesięciu minutach policjanci zatrzymali ten samochód, a w środku kobietę i mężczyznę - informuje podkom. Karolina Wojciekian, oficer prasowa KMP Łomża. - Trwają czynności, które wyjaśnią szczegółowe okoliczności zdarzenia. Mężczyzna, w kierunku którego padły strzały został zabrany do szpitala.

Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że strzały padły najprawdopodobniej z pistoletu pneumatycznego. (R)

Starosta do radnego: „Odpowiesz za to Mietku”

Sokółka
Martyna Jurkowska

Zapowiedzią skierowania sprawy na drogę sądową zakończyła się czwartkowa sesja rady powiatu sokólskiego. Kroki prawne za ewentualne zniesławienie przez radnego Mieczysława Baszko zapowiedział starosta sokółski Piotr Rečko i dyrektorka szpitala Anna Marta Aniśkiewicz. Chodzi o udostępnione przez radnego na FB nagrania youtubera, który mówi o rzekomych nieprawidłowościach w szpitalu. Temat wzbudził ogromne emocje.

- Odpowiesz za to człowieku - takie słowa skierował starosta sokółski Piotr Rečko do radnego Mieczysława Baszko.

I mówił: - Jeżeli jakiś youtuber sobie gada jakieś głupoty na YT, to niech sobie gada. Ale jeżeli to udostępnia radny powiatowy

i przyjmuje jako swoją narrację, to sorry, ale odpowiesz za to Mietku. Bo jeżeli ktoś szarga do brym imieniem kobiet, które ponoszą osobiste ryzyko, bo zarządzają bardzo zadłużonym szpitalem, który był na granicy upadłości, to największą podłością i chamstwem jest rozpowszechnianie treści uderzających w nasz szpital.

Chodzi o pojawiające się w ostatnich dniach na TikToku nagrania autora „FTQC”, który przedstawia się jako ten, który „od 19 lat jest w branży medycznej i sprawdza przetargi, tropi patologię, nadużycia i nazywa rzeczy po imieniu”. Na kilku kilkunastu nagraniach mówi o aferach, do których miałyby dochodzić w sokólskim szpitalu. Mowa jest m.in. o rzekomych nieprawidłowościach finansowych i nadużyciach przy przetargach np. na prowadzenie oddziału urazowo-ortopedycznego, czy ustawianiu innych prze-

targów. Nagrania te na swoim profilu w mediach społecznościowych udostępniał radny Mieczysław Baszko. Pisał przy tym o tym, że „będziemy żądać od starosty i dyrektora szpitala wyjaśnień w tej sprawie” czy, że „konieczne odpowiednie służby powinny prześwietlić przetargi i inne zlecenia dawane spółce z pominięciem trybu konkurencyjnego. Z tą patologią władzy powiatowej czas skończyć”.

- Jako od osoby pełniącej funkcje publiczne, mieszkańcy mają prawo oczekiwać od pana odpowiedzialności, rozważyć oraz weryfikowania informacji przed ich dalszym rozpowszechnieniem - mówiła do radnego dyrektorka szpitala. - Niestety, mimo wezwania pana do usunięcia materiału i opublikowania przeprosin, udostępnił pan dwa kolejne nagrania tego autora, zawierające fałszywe zarzuty. Wobec braku reakcji z pana strony jestem

zmuszona skierować sprawę na drogę postępowania sądowego przeciwko panu Baszko i autorowi nagrań.

Radny Mieczysław Baszko nie wydaje się jednak mocno przejęty. I mówi wprost: - Proszę ścigać tego człowieka, ja to tylko udostępniłem.

I dodaje, że w filmikach są poruszane kwestie, które mogą wzbudzać i wzbudzają niepokój także wśród mieszkańców.

- Przezrystość zawsze musi być, nie może być w tym temacie żadnej podejrliwości - podkreślał radny Baszko. I mówił już wprost do Piotra Rečki: - Pan to potrafi oszukiwać i wprowadzać opinię publiczną w błąd. I jeszcze do tego ma pan chyba urojenia. Bo kilka lat temu pan powiadomił policję, że strzelają do pana przed domem. Przez dwa tygodnie biegali, szukali, a potem pan stwierdził, że żadnego strzału nie było - skwitował.



PROMOCJA Wielkanocna

Promocja na wybrane mieszkania
Urok Jagienki, Apart Warszawska, Zalesie



*Oferta nie łączy się z innymi promocjami

www.yp.com.pl

Ważna do 20 kwietnia

85 747 30 30

KRÓTKO

WARSZAWA

Startuje OSA. Wspomoże wojsko

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wraz z wiceszefem MON Cezarym Tomczykiem wzięli wczoraj udział w podpisaniu umowy powołującej Ośrodek Systemów Autonomicznych (OSA) w Warszawie.

Szef MON na konferencji zapowiedział, że Ośrodek będzie łączył zdolności instytutów wojskowych, instytutów badawczych, wojska oraz polskiego przemysłu. Jak podkreślił, to moment, w którym „wielkie odkrycia łączą się z praktyką i produkcją”, co

do tej pory było największym problemem. – Ten proces jest po prostu długi, dlatego podjęliśmy decyzję o utworzeniu Ośrodka Systemów Autonomicznych – OSA, który dzisiaj startuje i ma takie zadanie, żeby jak najszybciej te wszystkie badania, które już trwają w instytucjach, te wszystkie odkrycia, które są udziałem małych firm, naukowców, pasjonatów, testować, dawać do testowania wojsku i wdrażać w masową produkcję, jeżeli spełniają nasze potrzeby i nasze oczekiwania – powiedział.

ŚWIĘTO

Dzień Jedności Kaszubów



19 marca stał się symbolem wspólnoty, dumy i ciągłości kultury, która przetrwała wieki. Korzenie Dnia Jedności Kaszubów sięgają XIII wieku. Został ustanowiony na początku XXI wieku, a pierwsze obchody odbyły się w 2004 roku w Gdańsku. W tym roku główne obchody tego święta odbyły się we Władysławowie.

NOWELIZACJA USTAWY

W szkołach nie będzie komórek

Posłowie Koalicji Obywatelskiej nie będą pracować nad przepisami o zakazie komórek w podstawówkach, choć miały być one elementem projektu ustawy o dostępie do mediów społecznościowych. Posłanka Monika Rosa przekazała PAP, że nie ma sensu dublować projektów – taki zakaz szykuje już resort edukacji. Ministerstwo Eduka-

cji Narodowej kończy prace nad przepisami zakazującymi korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych od 1 września 2026 roku, o czym poinformowała w środę szefowa MEN Barbara Nowacka. Z informacji, jakie uzyskała PAP w resorcie, wynika, że zmiany mają być wdrożone nowelizacją ustawy Prawo oświatowe.

SEJM

Tylko premier będzie mógł zabierać głos w dowolnym momencie obrad Sejmu – przewiduje projekt zmian w regulaminie Izby. Zakłada on, że marszałek może udzielić głosu poza kolejnością prezesowi NIK oraz szefowi Kancelarii Prezydenta, ale nie więcej niż raz w danym punkcie. Sejm może zająć się nowelą w przyszłym tygodniu. Projekt zmian regulaminu Sejmu krytykuje PiS, nazywając go „lex Bogucki”.

Zmiany w rządzie. Którzy ministrowie są zagrożeni?

Agaton Koziński
Warszawa

Według nieoficjalnych informacji do zmian może dojść w resorcie kultury, zdrowia i edukacji. Kto jeszcze straci stanowisko poza Martą Cienkowską, obecną ministrem kultury i dziedzictwa narodowego?

W środę, 18 marca, jako pierwsi podaliśmy na portalu i.pl informację, że Marta Cienkowska, obecna minister kultury i dziedzictwa narodowego, może stracić stanowisko. Powód? Niezadowolony premier ze stylu jej pracy oraz konieczność dostosowania składu gabinetu do nowej geografii koalicyjnej.

Okazuje się, że Cienkowska nie jest jedynym członkiem rządu, nad którym wisi miecz Damoklesa. RMF FM podało w czwartek, że w podobnej sytuacji są szefowe resortu zdrowia i nauki.

– Chodzi o „małą rekonstrukcję”, aby poprawić notowania poszczególnych ministrów, bo do wyborów coraz bliżej – mówi anonimowo jeden z polityków koalicji rządzącej cytowany przez rozgłośnie.

Mała rekonstrukcja rządu Donalda Tuska

Do minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy są zastrzeżenia związane z tym, że nie zdołała ona poprawić jakości pracy służby zdrowia. Gdy w lipcu



Marta Cienkowska, Jolanta Sobierańska-Grenda i Barbara Nowacka. Czy stracą swoje stanowiska?

ubiegłego roku weszła w skład rządu, zachwalano ją jako „niepartyjnego menedżera”, który system opieki zdrowotnej zna jak własną kieszeń – i w związku z tym będzie mogła skutecznie nim zarządzać. Dziś okazuje się jednak, że ta „niepartyjność” jest raczej problemem niż szansą. Stąd pomysły na zmiany.

Pozycję Sobierańskiej-Grendy może konserwować fakt, że bardzo ciężko będzie znaleźć jej następcę. Od dawna wiadomo, że praca w resorcie zdrowia bardziej przypomina pracę saperską niż polityką – trudno na tym stanowisku się politycznie „zbudować”, natomiast łatwo zaliczyć spektakularną wpadkę.

Z kolei minister edukacji Barbara Nowacka jest krytyko-

„*Jeśli ceny paliw będą się utrzymywać, podatki paliwowe mogą zostać obniżone, ale w perspektywie miesięcy, a nie dni*

Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki

rantowaną obsadę trzech resortów, rozpadła się na początku tego roku na dwie równe części (obie mają po 15 posłów). Tak się składa, że szefowe obu tych frakcji są już w rządzie. Natomiast Cienkowska pozostała w macierzystej formacji. Jest jedną z bliskich sojuszników Pełczyńskiej-Nałęcz, która została liderką Polski 2050 po rezygnacji Szymona Hołowni.

Tyle że to frakcja kierowana przez Paulinę Hennig-Kłoskę, która w Sejmie funkcjonuje jako klub parlamentarny Centrum, jest dużo bliżej Tuska niż Polska 2050. Media od dawna rozpisują się o konflikcie premiera z Pełczyńską-Nałęcz, o tym, że szef rządu nie obraża siebie, by została ona wicepremierem. Dużo lepiej dogaduje się on z ministrem klimatu. I to ma być drugie dno ewentualnych zmian w resorcie kultury – zamiast Cienkowskiej miałaby ją sprawować ktoś z frakcji Hennig-Kłoski.

Kto zastąpi Cienkowską?

Według naszych informacji miejsce Cienkowskiej mogłaby zająć Aleksandra Leo, która do Sejmu weszła z listy Polska 2050-Trzecia Droga, ale teraz jest w klubie parlamentarnym Centrum. Inną potencjalną kandydatką jest Maciej Wróbel, obecny wiceminister kultury, który reprezentuje Koalicję Obywatelską.

Ministerstwo kultury – ministerstwo kryzysów

Jak pisaliśmy 18 marca, funkcję minister kultury może stracić Marta Cienkowska. Z dwóch powodów. Po pierwsze, w jej resorcie często dochodzi do różnego rodzaju kryzysów. Po drugie, z powodu zmian w koalicji. Jej partia Polska 2050, która miała zagwa-

Marszałek: Nie nadam numeru druku prezydenckiemu projektowi ustawy w sprawie polskiego SAFE 0 proc.

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Taką informację przekazał wczoraj marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty. – Mam bardzo poważne wątpliwości co do jego zgodności z konstytucją – podkreślił.

Na wczorajszej konferencji prasowej w Sejmie Czarzasty przekazał, że prezydencki projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych, czyli tzw.

polski SAFE 0 proc., został skierowany do wstępnej analizy do sejmowego Biura Legislacyjnego i do Biura Ekspertyz i Ocen Skutków Regulacji.

– Do wstępnej analizy, bo był na to tydzień. Ale chciałem, żeby to było szybko, żeby nie było argumentów, że ktoś mrozi jakikolwiek projekt – dodał marszałek Sejmu. Podkreślił, że po informacji, którą otrzymał w wyniku tej analizy, zdecydował, by nie nadawać numeru druku temu projektowi. Zazna-

czył, że ma bardzo poważne wątpliwości co do konstytucyjności prezydenckiego projektu. – Zdaniem naszych prawników prezydencki projekt ustawy stoi w sprzeczności z artykułem 221 konstytucji – dodał Czarzasty.

Zaznaczył, że skieruje wniosek o przygotowanie szeroko rozbudowanych analiz dotyczących zgodności projektu ustawy ws. SAFE 0 proc. z konstytucją, jego realnego zabezpieczenia finansowego oraz skutków sytuacji, jeśli NBP nie wykaże zysku.

W ubiegłym tygodniu prezydent zawetował ustawę wdrażającą unijny mechanizm dofinansowania SAFE. Wcześniej przedstawił wraz z prezesem NBP własną alternatywę do programu, czyli „Polski SAFE 0 proc.” W Sejmie został już złożony projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych, który zakłada utworzenie funduszu, którego podstawowym źródłem finansowania będą środki pochodzące z zysku NBP. PAP

Iran chce wprowadzić opłaty dla statków przepływających przez Cieśninę Ormuz

Oprac. Anna Nagel
Iran

- Władze Iranu rozważają nałożenie opłat dla statków przepływających przez Cieśninę Ormuz - przekazał w czwartek agencji Mehr irański deputowany Mohammad Mokber.

- Wykorzystując strategiczne położenie Cieśniny Ormuz, możemy nałożyć sankcje na (Zachód) i uniemożliwić ich statkom przepływanie przez tę drogę wodną - powiedział Mokber. Według agencji Reutersa był on doradcą najwyższego przywódcy Iranu Alego Chameneiego, który zginął na początku wojny.

Zdaniem Mokbera po zakończeniu wojny między USA i Izraelem a Iranem nastąpi „nowy porządek w Cieśninie Ormuz”. Pozwoli to Iranowi na stosowanie ograniczeń wobec państw, które nałożyły na niego sankcje - uważa deputowany.

Podjęcie decyzji o narzuceniu opłat jednostkom pokonu-

jącym Cieśninę Ormuz byłoby próbą czerpaniu zysków z kontroli nad kluczowym szlakiem wodnym, przez który przepływa jedna piąta światowej ropy i gazu skroplonego - oceniła agencja Reutersa.

Od początku wojny Iran zakłóca tranzyt statków, które według niego są powiązane z jego wrogami i ich sojusznikami. Atakuje również instalacje petrochemiczne państw Zatoki Perskiej.

PAP



Cieśnina jest blokowana przez Iran w związku z trwającym amerykańsko-izraelskim atakiem na ten kraj

Kancelarz Niemiec: Trump jest gotowy zakończyć wojnę

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Kancelarz Niemiec Friedrich Merz powiedział w czwartek w Brukseli, że z zadowoleniem przyjął sygnał ze strony prezydenta USA Donalda Trumpa, że Waszyngton jest gotów zakończyć działania zbrojne w Iranie.

Merz zauważył, że wydarzenia na Bliskim Wschodzie są główną przyczyną gwałtownego wzrostu cen energii w Europie, a także na całym świecie. Podkreślił, że jest szczególnie wdzięczny Trumpowi za sygnał, iż USA chcą zakończyć konflikt. Polityk zaznaczył jednak, że Trump wymaga, żeby Iran zrezygnował ze swojego programu jądrowego, położył

Kancelarz Merz: UE powinna postawić na własną konkurencyjność i sprawić, by europejska gospodarka nabrała tempa



FOT. PAP/PEA

Kancelarz Niemiec Friedrich Merz podkreślił, że jest szczególnie wdzięczny Trumpowi za sygnał, iż USA chcą zakończyć konflikt na Bliskim Wschodzie

kres terroryzmowi i był gotowy do rozmów. - Jeśli to wszystko będzie możliwe, to zmierzamy w dobrym kierunku - oznajmił kanclerz.

Bez zaangażowania w konflikt

Szef niemieckiego rządu odrzucił sugestie, że Niemcy mogłyby w jakikolwiek sposób zaangażować się w konflikt na Bliskim Wschodzie. - Będzie to możliwe dopiero wówczas, gdy ucichną strzały - zadeklarował. Dodał, że po spełnieniu tego

warunku jego kraj chce pozostać w ścisłym kontakcie zarówno z Izraelem, jak też z państwami regionu Zatoki Perskiej. - Wtedy będziemy mogli wiele zrobić, łącznie z otwarciem szlaków morskich i utrzymaniem ich w stanie drożności. Nie zrobimy tego jednak w trakcie trwających działań wojennych - zaznaczył.

Konsekwencje wojny będą długofalowe

Kancelarz przyznał, że konsekwencje wojny w Iranie będą

nam towarzyszyć jeszcze przez długi czas. Dlatego - w jego ocenie - UE powinna postawić na własną konkurencyjność i sprawić, by europejska gospodarka nabrała tempa, a Europa wykorzystwała potencjał innowacyjny, jaki w niej drzemie.

- Chodzi o to, aby Europa utrzymała swoją pozycję w tym coraz trudniejszym świecie oraz o to, abyśmy mogli dotrzymać kroku - zarówno jeśli chodzi o nasze zdolności obronne, jak też o nasze zaopatrzenie w energię. A to wszystko jest możliwe tylko dzięki silnej gospodarce. W tym zakresie musimy dziś zrobić duży krok naprzód - ocenił kanclerz Niemiec.

W czwartek w Brukseli rozpoczął się unijny szczyt poświęcony m.in. obniżeniu cen energii w Europie. Przywódcy planowali rozmowy nt. potencjalnej reformy systemu handlu emisjami ETS. Ukraina natomiast oczekiwała przełomu w sprawie unijnej pożyczki w wysokości 90 miliardów euro, blokowanej przez Węgry.

PAP

REKLAMA

0011489311



SOLANKI

Uzdrowisko Inowrocław

Wiosną czas na zdrowie



Zakwaterowanie



3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego



Konsultacja lekarska



4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)



90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)



Voucher do Integracja Cafe



52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320



medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl



www.solanki.pl



KOBIETY SOŁTYSKI

Coraz częściej w sołectwach rządzą kobiety. Mieszkańcy wsi nie stawiają już bowiem tylko na gospodarzy dbających o przejezdność drogi, ale wolą mieć na stanowisku sołtysa kogoś, kto zajmie się integracją społeczności i estetyką ich miejscowości. A w tym bezkonkurencyjne są kobiety. Rozmawiamy z Podlasiankami, które świetnie się odnalazły jako sołtyski **str. 10-11**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

LUDZIE

– Zawsze byłem inaczej ubrany, zawsze odstawałem od innych – mówi Norbert Wojno, uczeń białostockiej „odzieżówki”. Teraz wygrywa modowe konkursy i prezentuje swoje ubrania na wystawach **str. 13**

Śnieg, mróz sięgający kilkudziesięciu stopni poniżej zera i setki kilometrów do pokonania – z takimi warunkami zmierzili się Grzegorz Kowalczyk i Mateusz Michalski. 6 marca zakończyli swoją niezwykłą wyprawę, przechodząc Kungsleden, czyli słynny Szlak Królewski w Szwecji

Magda Ciasnowska

NA KRÓLEWSKIM SZLAKU PIŁ WODĘ ZE STOPIONEGO ŚNIEGU I JADŁ PODLASKĄ SŁONINĘ

Boćkowiec Grzegorz Kowalczyk od kilku lat mieszka w norweskim Trondheim. Jak sam przyznaje, 1,5 roku temu jego życie zmieniło się o 180 stopni.

– Jeszcze niedawno po pracy był tylko komputer i odpoczynek. Zero aktywności fizycznej – wspomina.

Wszystko zmieniło się, gdy w listopadzie 2024 roku po raz pierwszy w swoim ponad 40-letnim życiu założył na nogi narty.

– Bodźcem, by to zrobić, była chęć wyprawy do Parku Narodowego Sarek na południu Szwecji – opowiada. – A gdy stamtąd wróciłem, wiedziałem już, że chcę od życia więcej.

W głowie Grzegorza zaczęły snuć się plany i rodzić marzenia, których nigdy wcześniej się nie spodziewał.

– W każdy weekend zacząłem wychodzić w góry na nartach i uczyć się sam wszystkiego od początku – opowiada.

W pewnym momencie na profil Grzegorza w mediach społecznościowych natknął się 39-letni Mateusz Michalski, pochodzący z Ryjewa (woj. pomorskie), a mieszkający w norweskim Asen, 70 km od Trondheim. Okazało się, że panów łączy wspólna pasja.

– Zadzwonił do mnie, spotkaliśmy się i pojechaliśmy razem na narty do Storlien w Szwecji. Potem był kolejny wyjazd i szybko pojawiły się



Boćkowiec Grzegorz Kowalczyk i Mateusz Michalski z Ryjewa

pomysł na coś większego – mówi Grzegorz.

Finalnie Grzegorz i Mateusz zdecydowali się pokonać razem Kungsleden, czyli tzw. Szlak Królewski w Laponii.

Żeby się przygotować, ciągał opony

Kungsleden to jedna z najbardziej znanych tras trek-

kingowych w Europie. Powstała na początku XX wieku z inicjatywy Svenska Turistföreningen i prowadzi przez malownicze tereny Laponii. Najbardziej popularny odcinek – z Abisko do Hemavanu – ma około 450 kilometrów i uchodzi za szczególnie wymagający, zwłaszcza zimą.

– Na początku nie do końca miałem świadomość, z czym wiąże się taka wyprawa, ale wiedziałem jedno – muszę poprawić kondycję – opowiada Grzegorz.

Przygotowania trwały od połowy sierpnia 2025 roku do stycznia 2026.

– Przez brak śniegu nie mogłem dużo trenować na nar-

tach. Skupiłem się więc głównie na ciągnięciu opon. Te treningi polegały na tym, że zakładałem uprząż, taką jak do sanek, ale zamiast sanek przypinałem opony i chodziłem tak w okolicach miejsca, w którym mieszkam. Jedna opona ważyła 14 kilogramów, dwie – to już 28 kilo – uśmiecha się Boćkowiec.

W ten sposób Grzegorz przygotowywał swoje mięśnie do ciągnięcia sanek, niezbędnych podczas wyprawy. Od sierpnia 2025 r. do końca stycznia 2026 r. pokonał z opo-

nami w sumie ponad 600 kilometrów. – To dużo, jednak zawsze gdzieś z tyłu głowy jest niepewność. Nawet jeśli na treningach daje się z siebie sto procent, pojawia się myśl, że może to wciąż za mało... – przyznaje Podlasianin.

Oprócz treningów fizycznych ważne było też skompletowanie odpowiedniego sprzętu. Grzegorz zaczął to robić już rok wcześniej, planując wyprawę do Parku Narodowego Sarek. Tam okazało się jednak, że niektóre rzeczy nie zdały egzaminu.

– Część musiałem sprzedać lub wymienić. Największym problemem okazały się buty. Pierwsza para uszkodziła się już po drugim użyciu – zamek został mi w ręku. Druga również nie spełniła oczekiwań. Trzecia, w której byłem na Kungsleden, początkowo była w porządku, ale po dwóch tygodniach zaczęła przeciekać – wspomina Grzegorz.

Wilgotne ubranie jest wrogiem wędrowca

Jak podkreśla, na taką wyprawę trzeba zabrać jak najmniej rzeczy, ale jednocześnie wszystko, co niezbędne. Ła-



Grzegorz i Mateusz wędrowali wśród niezwykłych krajobrazów. Widzieli piękne zorze polarne i góry oświetlone światłem zachodzącego słońca. Wyprawa była też okazją do spędzenia czasu w samotności i w związku z tym do wielu przemyśleń

duje się je na specjalne sanie do transportu, które przez całą drogę trzeba ciągnąć siłą własnych mięśni. Grzegorz zapakował więc solidny, odporny na silny wiatr namiot, ciepłe śpiwory, kompas i mapy. Kluczowa okazała się też kuchenka na paliwo, używana do topienia śniegu, który w takich warunkach jest jedynym źródłem wody do picia i mycia. Do tego doszło jedzenie, m.in. żywność liofilizowana, podlaska słonina, suszona wołowina, czekolada i owoce. Nie zabrakło też odpowiedniej odzieży.

- Przez większość trasy szedłem w lekkim zestawie. Podstawą była bielizna siatkowa - kalesony i koszulka - oraz cienka, niebieska kurtka, która dobrze oddychała, a jednocześnie chroniła mnie przed wiatrem i częściowo przed wilgocią. Przy dużym wysiłku to w zupełności wystarczało. Wyjątkiem były trzy najzimniejsze dni, kiedy musiałem zakładać dodatkowe warstwy - opowiada.

Jak podkreśla, jedną z ważniejszych zasad w arktycznym survivalu jest unikanie przepocenia i zawilgocenia ubrań.

- Wilgotne ubranie jest wrogiem wędrowca. A właściwa kombinacja białizny i kurtki ekspedycyjnej powoduje bardzo dobre „zarządzanie” termoregulacją - zdradza.

22 kilometry dziennie przez 20 dni

Każdy z 20 dni wyprawy (trwała od połowy lutego do 6 marca) wyglądał podobnie: pobudka około godz. 7, topienie śniegu, śniadanie, pakowanie i wyjście na trasę około godz. 9.

- Marsz trwał przez cały dzień, z krótkimi przerwami - co dwie godziny - na uzupełnienie straconych kalorii. Dziennie robiliśmy średnio około 22 km. Wieczorem znów topienie śniegu, przygotowanie jedzenia, rozbijanie namiotu i odpoczynek - opowiada Grzegorz.

Podczas wyprawy każdy szedł w swoim tempie. Często więc między Grzegorzem a Mateuszem był spory dystans. Pozwalało to na chwile samotności i przemyślenia.

- Wbrew pozorom nie było nudy, bo w głowie ma się wtedy tysiące myśli. Pojawiają się refleksje o życiu, rodzinie,

przeszłości i przyszłości - uśmiecha się Boćkowiński.

Ta wyprawa była też okazją do ogromnej ilości zachwyty. Oczy panów cieszyły bowiem piękne krajobrazy.

- Szczególnie zapadła mi w pamięć zorza polarna na przełęczy Tjåktja. To była prawdziwa magia. Niesamowity był też widok gór oświetlonych światłem zachodzącego słońca - wspomina z uśmiechem Grzegorz.

Na trasie panowie spotkali kilku innych wędrowców. Mimo trudów, wszyscy byli w dobrych humorach.

- Każdy, kogo spotkaliśmy, był pozytywnie nastawiony do życia i chętnie rozmawiał o swoich doświadczeniach - podkreśla Kowalczyk.

Warunki pogodowe były zmienne. Najniższa temperatura wynosiła około -35°C, a najczęściej utrzymywała się między -17 a -22°C.

- Przy tym największym mrozie śnieg był jak papier ścierny, co znacznie utrudniało ciągnięcie sanek - wspomina.

Nie zabrakło też trudniejszych momentów.

- Najbardziej dały mi się we znaki lasy brzozone - głęboki

śnieg, ciągłe podejścia pod górę, a potem zejścia i do tego ciężkie, ważące 58 kg sanie, które trzeba było ciągnąć. Byłem wtedy bardzo zmęczony i zdenerwowany. Pojawił się lekki kryzys, ale na szczęście szybko minął - opowiada Grzegorz.

Poziom adrenaliny podniosło też przejście przez zamrzniętą rzekę.

- Słyszałem, jak pod lodem płynie woda - opowiada. - Był dreszczyk emocji.

Poligon doświadczalny

Jak przyznaje Grzegorz, Kungsleden było dla niego dobrą trasą do tego, by sprawdzić swoje możliwości, reakcję organizmu na niedogodności oraz sprzęt.

- Potraktowałem to jako poligon doświadczalny. To była moja pierwsza tak długa wyprawa w życiu, nie licząc pielgrzymek do Częstochowy, które odbyłem w młodości - śmieje się Podlasianin.

Zdradza, że po powrocie do domu pojawiło się zmęczenie, ale też ogromna satysfakcja.

- Ta wyprawa była dla mnie pierwszym krokiem

do realizacji większych marzeń. Kungsleden nie było moim celem samym w sobie - to etap przygotowań do czegoś większego - zdradza.

W planach ma już kolejne kierunki, m.in. na Hardangervidda, Finnmarksvidda, Sarek czy Svalbard. To miejsca, gdzie można zdobywać doświadczenie przed wielkimi wyzwaniami. Jakimi? Tego zdradzać jeszcze nie chce.

- Kilka lat temu prowadziłem zwykłe życie, teraz to się zmieniło - przyznaje.

Dziś na swoją drogę patrzy z lekkim niedowierzaniem.

- Sam nie sądziłem, że coś takiego może mnie spotkać. Gdyby jeszcze dwa lata temu ktoś mi powiedział, że będę robił takie rzeczy, to chyba bym go wyśmiał - przyznaje. - Chociaż tak sobie myślę, że te marzenia o tym, co robię teraz, musiały być gdzieś w mnie głęboko ukryte. I cieszę się, że udało mi się je odkryć. Bo gdy człowiek spełnia marzenia, wtedy wie, że żyje. Wtedy ma radość z życia. Chociaż ja nie jestem jeszcze do końca spełniony. Ale wszystko przede mną.



Temperatura często spadała poniżej -30 st. C



- To była moja pierwsza tak długa wyprawa w życiu, nie licząc pielgrzymek do Częstochowy, które odbyłem w młodości - wyznaje Grzegorz Kowalczyk



Coraz częściej w sołectwach rządzą kobiety. Wielu mieszkańców wsi – zamiast głosować na rolnika, który będzie dbał głównie o przejezdność dróg i infrastrukturę – woli mieć na stanowisku sołtysa kogoś, kto zajmie się integracją społeczności i estetyką ich miejscowości. A w tym bezkonkurencyjne są kobiety. Rozmawiamy z Podlasiankami, które świetnie się odnalazły jako sołtyski

Martyna Jurkowska

Kobiety sołtyski. Lubią ludzi i chcą zmieniać świat wokół siebie na lepszy

Trzeba lubić ludzi, lubić z nimi rozmawiać. Nawet z tymi, z którymi niekoniecznie się zgadzamy – z nimi też trzeba umieć znaleźć kompromis. Bo tak naprawdę w każdej sprawie da się porozumieć. I to jest chyba najważniejsze w pracy sołtysa. Żeby chcieć pomagać ludziom, słuchać co mówią i być na nich otwartym – mówi Bożena Żabicka-Krawczyk, sołtys wsi Żabickie w gm. Lipsk.

Marta Arciszewska, sołtys wsi Orlikowo w gm. Jedwabne, dodaje, że osoba sprawująca funkcję sołtysa musi być bardzo komunikatywna.

– Musi umieć przełamać dystans, ale też być tolerancyjna – wskazuje. – Ja nie zawsze ze wszystkimi opiniami się zgadzam, ale zawsze muszę ich wysłuchać i je przyjąć. I chyba robię to dobrze, bo ta dobroć i życzliwość mieszkańców do mnie wraca. Wiem, że warto starać się dla nich, a oni potrafią się odwdziżyć. Choćby w taki sposób, że gdy przychodzą moje imieniny albo urodziny, to zawsze mam mnóstwo życzeń i to jest bardzo miłe – przyznaje z uśmiechem.

Kobiety coraz częściej angażują się w życie publiczne. Dobrze to widać na najniższym szczeblu władzy – w sołectwach. I, co więcej, zazwyczaj nie chcą być sołtysiem kojarzonym tylko z obowiązkiem doręczania decyzji podatkowych, uczestnictwem w sesjach rady gminy, czy dbaniem o jakość drogi. Dla wsi, w których mieszkają, chcą czegoś więcej.

Mieszkańcy stawiają na kobiety

Dorotę Iwanowicz, sołtysa wsi Zielone Kamedulskie w gm.



Bożena Żabicka-Krawczyk od 16 lat jest sołtysiem wsi Żabickie w gminie Lipsk

Suwałki, do kandydowania na to stanowisko skłoniła... pandemia Covid-19.

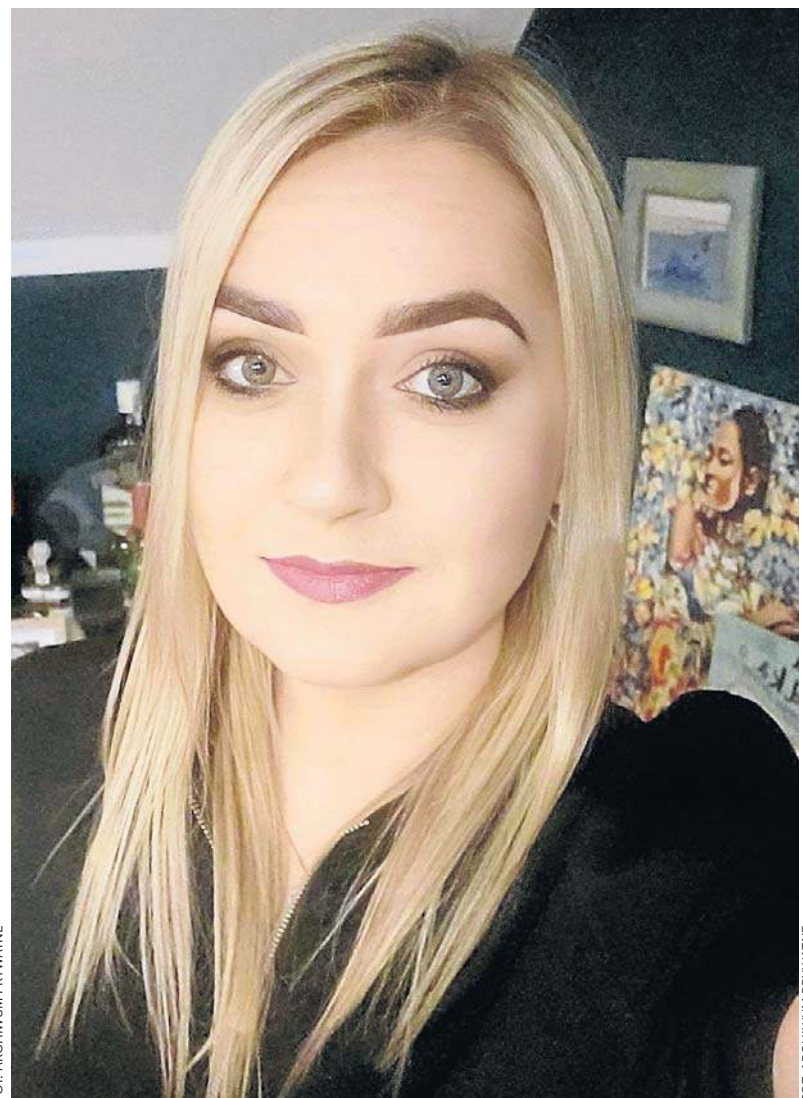
– Widziałam, jak wieś zmieniła się po pandemii i chciałam ją jakoś ruszyć. Zauważyłam, że znaczna część mieszkańców zamknęła się w domach. Ja wtedy w ogóle nie poznałam swojej wsi, bo zawsze wszyscy byli tu bardzo otwarci na sąsiadów. W pamięci miałam czasy moich młodych rodziców, kiedy wieś tętniła życiem. W pandemii to wszystko zniknęło, więc ja postanowiłam to zmienić, tak, żeby ludzie znów zaczęli do siebie wychodzić, zwłaszcza starsi. Powoli zaczęłam organizować ogniska, spotkania i jakoś to ruszyło. To mnie bardzo cieszy – nie ukrywa sołtys Zielonych Kamedulskich.

Stosunkowo niewielki staż sołtysowania ma też na swoim koncie Anna Polńska, sołtys wsi Orlikowo w gm. Jedwabne. Minęło właśnie siedem lat, od kiedy mieszkańcy w wyborach postawili właśnie na nią.

– Dotychczasowy sołtys nie chciał już rządzić we wsi. I wtedy ja dostałam propozycję startu w wyborach – wspomina. – Mieszkańcy widzieli moje wcześniejsze zaangażowanie, bo już co nieco działałam w sołectwie, pracowałam w naszej świetlicy, przy której udało się stworzyć plac. Wiodocześnie uznali, że nadaję się i na sołtysa – mówi pani Anna.

Za namową innych sołtysów została też Marta Arciszewska z wsi Orlikowo w gm. Jedwabne. Siedem lat temu namówiły ją do tego panie z... Róży Różańcowej.

– Poprzednia pani sołtys zrezygnowała ze swojej funkcji i ktoś musiał ją zastąpić. Koleżanki z Róży namówiły mnie



Od lewej: Anna Polińska – sołtys wsi Długoleka II (gm. Krypno), Marta Arciszewska – sołtys wsi Orlikowo (gm. Jedwabne) i Dorota Iwanowicz – sołtys wsi Zielone Kamedulskie (gm. Suwałki)

do kandydowania i zostałam wybrana - wspomina.

Dłuższym stażem zaś może pochwalić się Bożena Żabicka-Krawczyk. Funkcję sołtysa wsi Żabickie pełni już od 16 lat.

- Na swoim terenie mamy kopalnię żwiru. Poprzedni sołtys jakoś nieszczególnie dbał o to, żebyśmy - jako wieś - z tego korzystali, np. przez podsypywanie dróg, naprawianie wyrządzonych w nich szkód, czy sprzątanie dróg z zanieczyszczeń, które zostawiały po sobie ciężarówki wożące żwir. Wiedziałam, że to musi się zmienić, że musi przyjść ktoś, kto nie będzie się bał postawić swoje warunki i będzie walczył o dobro wsi. Zdecydowałam się na ten krok i nie żałuję. Czuję, że ludzie są za mną - zapewnia. I dodaje: - Staram się ze wszystkimi dojść do porozumienia i tutaj też walczyłam pokojowo. Niestety, w jednym przypadku sprawa z firmą skończyła się w sądzie. Mimo tego, że wcale nie miałam oczekiwań, żeby kogokolwiek skazywać. Ale sąd przyznał nam rację. Szkoda tylko, że zakończyło się to w takich okolicznościach.

We wsi jak w dobrej rodzinie

Bo bycie sołtysem nie zawsze jest łatwe. Nasze rozmówczynie przyznają, że bywają trudne sprawy do załatwienia. Nierzadko w grę wchodzi też spory sąsiedzkie, a sołtys prze-

muje niejako rolę mediatora czy osoby pośredniczącej między zwaśnionymi stronami.

- Staram się zawsze pomóc w takich sytuacjach i z reguły się to udaje. Bo rozmową naprawdę można wiele zdziałać. Choć ja bardziej uważam siebie za sołtysa integracyjnego, niż sołtysa-mediatora, bo tych sporów jest naprawdę stosunkowo mało. Myślę, że to z tego względu, że w naszej wsi kładziemy duży nacisk na integrację i spędzanie czasu razem. Mieszkańcy tego przysiółka sobie wypijają, jak to jest na wsi w zwyczaju. I dlatego w większości żyjemy jak rodzina, od której zawsze można pożyczyć cukier czy sól - przyznaje Dorota Iwanowicz.

- Trudne sprawy? - pyta rektorycznie Anna Polińska. - Ja na szczęście mam dobry kontakt z panem wójtem, z radnymi gminy, więc jakichś poważnych problemów nie mamy. Nawet jeśli nie udaje się wszystkiego załatwić od razu, to zawsze można się dogadać, że będzie to zrobione za jakiś czas. Wiadomo, że gmina też ma ograniczone fundusze, więc staramy się o wsparcie ze strony osób prywatnych czy też realizujemy projekty w taki sposób, żeby pozyskiwać dodatkowe pieniądze - tłumaczy sołtys wsi Długoleka II.

Z kolei Marta Arciszewska przyznaje, że sołtys musi dobrze żyć ze wszystkimi, ale przede wszystkim z gminą

i... parafią. Bo mieszkańcy właśnie takiej postawy od niego oczekują.

- W zasadzie to sołtys ma najwięcej do czynienia właśnie z wójtem i proboszczem. W gminie, wiadomo, załatwia się jakieś sprawy dotyczące dróg czy oświetlenia. A z parafią dużo innych kwestii jest do omówienia, jak choćby poświęcenie pól, święcenie pokarmów na Wielkanoc, dekorowanie kościoła na różne okazje, składki na kwiaty, dożynki... - wylicza pani Marta.

Mieszkańcy chcą czegoś więcej

Kobiety sołtyski, choć z wrodzonej skromności nie chcą mówić o zaletach zasiadania „słabej ptci” na urzędach sołtysa, to doskonale zdają sobie sprawę z tego, jak inne - od męskiego punktu widzenia - jest zarządzanie wsią kobietą.

- Kobiety chcą zmian i nie ujmując niczego mężczyznom, są bardziej otwarte. Zarówno na integrację, jak i na organizację, na kontakt z ludźmi, same też potrzebują tego kontaktu. No i przede wszystkim kobieta dba o dom, daje ognisko domowe. I jako sołtys przenosi to ognisko również na swoją wieś. To ciepło, tę swoją pomysłowość, wizję - wylicza Dorota Iwanowicz. I ciągnie dalej: - Jeśli kobiety sołtyski mają wspólnych mieszkańców, to wiele rzeczy im się udaje. Mamy wtedy więcej odwagi, że może

jednak nam się uda. Ja sama np. chcąc zorganizować dzień dziecka czy wigilię, chodziłam i pozyskiwałam sponsorów z zewnątrz. I, co jest fajne, naprawdę często wystarczy wyjść do tych ludzi, bo oni są bardzo otwarci na pomaganie i wspieranie fajnych inicjatyw.

Sołtys wsi Orlikowo siły kobiet na stanowiskach sołtysów upatruje w ich kompromisowości: - Do wielu tematów podchodzimy bardziej koncyliacyjnie. Mężczyźni jak powiedzą nie, to nie, a kobieta zawsze będzie dążyć skądś. Nie bez przyczyny mówi się, że gdzie diabeł nie może, tam babę posle - śmieje się Marta Arciszewska.

Panie sołtyski nie ukrywają, że zmieniają się nie tylko czasy, ale też oczekiwania mieszkańców wsi. Nie wystarcza im już wodociąg, asfalt czy uliczne oświetlenie. Chcą czegoś więcej - by we wsi było ładnie, estetycznie, żeby coś „się działo”, żeby były organizowane jakieś wyjazdy, potańcówki, ogniska, warsztaty. A na tym polu kobiety nie mają sobie równych.

- Ja na przykład staram się o to, żeby przy przystanku było ładnie. Trzeba kwiaty zakupić, zasadzić, potem podlewać. I to już cieszy oko i robi ten efekt estetyczny. Kobiety właśnie takie są, na swoje sołectwa patrzymy kobiecym okiem - podkreśla Anna Polińska. I dodaje: - Kobiety bardziej stawiają na integrację, na bycie razem z innymi. Nie myślą tylko o tym,

żeby drogę podsypać, choć to oczywiście też jest ważne. Ale teraz ludzie na wsi oczekują czegoś więcej niż tylko takiego zarządzania gospodarczego.

Liczba kobiet w różnych instytucjach rośnie lawinowo

Marta Arciszewska wskazuje, że za większą aktywnością kobiet w sołectwach stoją dwa czynniki: bardziej zmechanizowane gospodarstwa, które nie pochłaniają aż tyle czasu, oraz większa mobilność mieszkańców wsi.

- Kiedyś na wsiach tylko mężczyzna miał prawo jazdy. I choćby z tego względu wyprawy do urzędu gminy czy gdzieś indziej były dla kobiet utrudnione. W przypadku kobiety sołtysa taki wyjazd kiedyś wiązałaby się z tym, że to mąż musiałby ją tam zawieźć. Teraz czasy się zmieniły, kobiety są bardziej aktywne zarówno zawodowo, jak i społecznie - podnosi sołtys Orlikowa.

Bożena Żabicka-Krawczyk nie ukrywa z kolei, że cieszy ją ta wielka aktywizacja kobiet, które coraz częściej nie tylko obejmują funkcje sołtysów, ale też zasiadają w radach gmin czy nawet w fotelach wójtów i burmistrzów.

- Sama działam też w Izbie Rolniczej i widzę, że liczba kobiet w różnych instytucjach rośnie lawinowo. I dobrze, bo panie częściej dążą do kompromisów i rzadziej mówią, że się „nie

da”. My po prostu działamy do skutku - podkreśla z uśmiechem sołtys wsi Żabickie.

Sołtyski mają marzenia

Wszystkie nasze rozmówczynie zapewniają, że lubią być sołtyskami. I wykonywanie tej funkcji daje im niezwykłą frajdę.

- Lubię życie, lubię kontakt z ludźmi. Trzeba mieć tylko świadomość tego, że nie każdy człowiek jest taki, jak my, że może trochę inaczej patrzeć na świat. Ale ja patrzę na to w taki sposób, że każdemu można dodać iskrę ze swojego świata i pokazać mu swoją wizję świata. Jednocześnie trzeba akceptować też jego wizję. Myślę, że to jest najważniejsze, gdy wspólnie z mieszkańcami chce się coś stworzyć - mówi Dorota Iwanowicz.

Anna Polińska zaś przyznaje, że bardzo lubi być sołtysem i ma nadzieję, że mieszkańcy pozwolą jej jeszcze przez jakiś czas sprawować tę funkcję. I dodaje, że ma pewne ciche marzenie, które chciałaby zrealizować: - Nasza wieś kiedyś była podzielona na trzy części. O naszej mówi się „Parzy”, bo - zgodnie z legendą - kiedyś stacjonowały tu wojska napoleońskie. Chciałabym, żeby to nie poszło w zapomnienie i dlatego marzy mi się, aby we wsi stworzyć jakiś mural upamiętniający tę nazwę. Mam nadzieję, że to się uda - kończy.

RUDNICKI: WARTO WYBIERAĆ BIAŁOSTOCKIE UCZELNIE

– Jeśli ktoś chce miasta kompaktowego, przyjaznego człowiekowi, gdzie życie czasami płynie nieco wolniej, ale jednocześnie ma całkiem fajną ofertę kulturalną czy sportowo-rekreacyjną, to decyduje się na stolicę województwa podlaskiego – mówi Rafał Rudnicki, zastępca prezydenta Białegostoku

Andrzej Kłopotowski



FOT. W. WOTKIEWICZ

– W całej Polsce i Europie obserwujemy zjawisko depopulacji. Dlatego zatrzymanie młodych ludzi u nas jest tak bardzo ważne – mówi wiceprezydent Rafał Rudnicki

Skąd pomysł na kampanię „Studuj w Białymstoku, Studuj w Podlaskiem”?

Przypomnę, że już dziesięć lat temu podejmowaliśmy działania polegające na tym, żeby rozpromować białostockie uczelnie wyższe. Natomiast ponad półtora roku temu powstał pomysł, by miasto Białystok i województwo podlaskie wraz z trzema głównymi uczelniami wyższymi – czyli Uniwersytetem Medycznym, Uniwersytetem w Białymstoku i Politechniką Białostocką – podjęły działania przekonujące młodych ludzi

do tego, by – po pierwsze – zdecydowali się na studia w Białymstoku i – po drugie – całą swoją przyszłość związały z naszym miastem. Ta inicjatywa wyszła od uczelni wyższych, które chciały, by i miasto, i województwo jeszcze mocniej zaangażowały się w działania promocyjne obecne w przestrzeni publicznej.

Długo trzeba było namawiać do tego władze miasta Białystok?

Nie. Od razu byliśmy na „Tak”. Dlatego, że zależy nam

na tym, by ci, którzy uczą się w białostockich szkołach ponadpodstawowych – a chociażby w tym roczniku to jest około 19 tysięcy uczniów – trafili do naszych uczelni wyższych. Stąd współpraca, która – moim zdaniem – przebiega bardzo dobrze. Spotykamy się regularnie, omawiając różne pomysły jak przekonywać młodych ludzi do tego, by zdecydowali się na miasto Białystok i województwo podlaskie.

W jaki sposób Rafał Rudnicki próbowałby przekonać to

grono 19 tysięcy osób, by zostali oni w Białymstoku?

Jest bardzo wiele czynników, które młody człowiek bierze pod uwagę, wybierając dane miejsce jako najlepsze do tego, by właśnie w nim kontynuować naukę. Z jednej strony to oczywiście poziom uczelni. Jeżeli chodzi Politechnikę Białostocką, Uniwersytet Medyczny i Uniwersytet w Białymstoku, nie mamy czego się wstydzić. Ba, możemy być z nich dumni. Wszystkie gwarantują bardzo wysoki poziom. Jak patrzymy na rankingi ogólnopolskie, są w czołówce. Prezentują poziom nie tylko ogólnopolski, ale na niektórych wydziałach także światowy. Ale młody człowiek zastanawia się także nad tym, jaki jest „otoczenie” wokół samych uczelni. Czy miasto jest fajne, by w nim mieszkać w trakcie studiów? Czy jest dobrze skomunikowane? Czy są w nim tereny zielone, rekreacyjne? Jak wygląda oferta kulturalna? Część osób zastanawia się też nad tym, czy miasto da mu możliwości rozwoju w przyszłości, już po studiach. Myślę, że Białystok jest takim miejscem, które spełnia te wszystkie kryteria i wymagania. Jeśli ktoś chce miasta kompaktowego, przyjaznego człowiekowi, gdzie życie czasami płynie nieco wolniej, ale jednocześnie ma całkiem fajną ofertę kulturalną czy sportowo-rekreacyjną, to decyduje się na Białystok. Dodatkowo jeśli ktoś chce dojeżdżać na uczelnie rowerem, może korzystać z naszych ponad 150 kilometrów ścieżek rowerowych. W rankingach dotyczących spokojnego życia zawsze jesteśmy w czołówce. W całej Polsce i Europie obserwujemy zjawisko depopulacji. Dlatego zatrzymanie młodych ludzi u nas jest tak bardzo ważne.

Jakie działania już podjęście?

Chociażby na targach edukacyjnych pojawiają się ze wspólnym stoiskiem miasta, województwa i naszych uczelni. Ogromną furorę robi autobus obrendowany logotypami uczelni, miasta i województwa, ale przede wszystkim pokazujący twarze naszych zadowolonych z nauki w Białymstoku studentów. Jeździ on po Polsce, czym zaskakujemy innych. Zawsze powtarzam, że najlepszymi ambasadorami miasta i województwa są sami mieszkańcy i ci, którzy stąd pochodzą. Czy to są ludzie kultury czy sportu, to oni najlepiej reklamują nas w Polsce i na świecie. Podobnie jest z młodymi ludźmi, którzy promują Białystok i Podlaskie jako miasto i województwo dobre do nauki i do życia. Nic więc dziwnego, że w przestrzeni pu-

PLANUJEMY KAMPANIĘ „PRZYSTANKI Z NAUKĄ” – WYBRANE PRZYSTANKI OBOK UCZELNI ZOSTANĄ UZUPEŁNIONE INFORMACJAMI NA TEMAT UCZELNI, WYDZIAŁÓW CZY SAMEJ NAUKI

blicznej pada coraz więcej dobrych słów o Białymstoku.

Wspomniał pan o współpracy miasta z uczelniami. Jak wygląda to w praktyce?

Jesteśmy w stałym kontakcie z rektorami uczelni wyższych oraz z ich pracownikami. Jeśli pojawia się jakiś problematyczny temat, zadanie, które możemy wesprzeć, to uczelnie mogą liczyć na nasze wsparcie, czy to organizacyjne, czy finansowe. Takie przyjęliśmy założenie, by na bieżąco wspierać uczelnie. Ustaliliśmy także, że np. od nowego roku akademickiego – gdy na kampus Uniwersytetu w Białymstoku przeniosą się wydziały humanistyczne – uruchomimy linię autobusową, która będzie właśnie tam dojeżdżać. Fantastyczne efekty przynosi też miejska akcja „Mieszkanie dla absolwenta”. To program stworzony z myślą o młodych ludziach, którzy z dobrym wynikiem ukończyli studia i chcą rozpocząć karierę zawodową w mieście. Dzięki preferencyjnym warunkom najmu absolwenci mogą wynająć mieszkanie w znacznie niższym cenie niż na rynku komercyjnym.

Powiedzmy więcej o niej. Jak ma rozwijać się w najbliższym czasie?

Do tej pory na potrzeby absolwentów białostockich uczelni przekazaliśmy 157 mieszkań w ramach inwestycji wartej 57 mln zł. Obecnie na osiedlu Bema, przy ulicy Absolwentów, planujemy budowę kolejnych trzech bloków komunalnych. Właśnie podpisaliśmy umowę z Bankiem Gospodarstwa Krajowego na finansowe wsparcie budowy pierwszego z tych budynków, gdzie powstanie 229 mieszkań, z których chcielibyśmy, by duża część trafiła znów do absolwentów białostockich uczelni. Okazało się więc, że „Mieszkania dla absolwenta” to dobry pomysł. Podobnie, jak stypendia po 7 tys. zł brutto rocznie. W grudniu trafiły one do 50 studentów, którzy wyróżnili się ponadprzeciętnymi dokonaniami w działalności naukowej, artystycznej, sportowej, społecznej czy wolontariacie. W ramach oferty dla młodych innowatorów zapewniamy też wsparcie w ramach „Platformy startowej dla

nowych pomysłów Hub of Talents 3” w Białostockim Parku Naukowo Technologicznym.

Jakie są inne owoce współpracy miasta, województwa i uczelni?

Wspieramy projekty realizowane przez uczelnie. Wspólnie jesteśmy obecni na wydarzeniach kulturalnych, jak choćby festiwal „Dla Ciebie” czy Juwenalia. To też sposób na to, by uczelnie zaistniały w świadomości odbiorców. We współczesnym świecie sama obecność na targach skierowanych do przyszłych studentów to za mało. Trzeba być obecnym w wielu różnych miejscach, by w świecie pełnym różnych bodźców dotrzeć z informacją.

Co już się zadziało?

Wspólnie uczestniczymy w targach, wspólnie realizujemy rozmaite wydarzenia. Jesteśmy obecni w socjalmidiach. Planujemy kampanię „Przystanki z nauką” – wybrane przystanki obok uczelni zostaną uzupełnione informacjami na temat uczelni, wydziałów czy samej nauki. Jako miasto wspieramy też konferencje czy wydarzenia naukowe na uczelniach.

Jakie macie plany na najbliższe, wspólne działania?

Działań jest naprawdę wiele. Nawet obecność miasta i województwa na Juwenaliach służy do tego, by przekonywać, żeby w tym mieście zostać. Bardzo duży odsetek uczestników Juwenaliów stanowią przecież uczniowie szkół ponadpodstawowych. I – jako miasto – staramy się działać szeroko w ofercie szkół ponadpodstawowych, by to, co proponujemy, było spójne z ofertą uczelni wyższych. Przewodzimy dialog, by dopasować oczekiwania, by wszystko ze sobą współgrało.

Stawiacie więc na dialog, a nie na hasła i billboardy?

Tak, ponieważ we współczesnym świecie szczególnie młodzi ludzie coraz mniej są uwagą zwracają na reklamy. Jest ich tak wiele, że jedna kampania nie rozwiązałaby problemu. Musimy być obecni w różny sposób, w różnych miejscach po to, by przekonywać do tego, że warto wybierać białostockie i podlaskie uczelnie wyższe.

Zaprojektowane przez ciebie niezwykle męskie stroje można do 3 kwietnia oglądać na wystawie w białostockim Domu Kultury „Śródmieście”. Jak to się stało, że maturzysta prezentuje swoje stylizacje na wystawie?

Dzień po studniówce napisała do mnie pani profesor ze szkoły, w której się uczę (Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Staszica w Białymstoku – przyp. red.), że dyrektor DK „Śródmieście”, pan Wojciech Bokłago, poszukuje projektantów do nowego wydarzenia. Wtedy jeszcze nie do końca wiedziałem o co chodzi, ale pomyślałem, że to dobra okazja, żeby rozwinąć skrzydła. Poszedłem na spotkanie do pana Wojtka i dowiedziałem się, że będzie to projekt „ON/HE/IL”.

Intrygujący tytuł.

Tak, to moda męska w duchu trzech europejskich stolic. Pojawia się tu m.in. Francja. W wakacje jeździłem z rodzicami do Francji, do Paryża, i mogłem poczuć ten francuski smak. Wcześniej ubierałem kobiety, więc moda męska była dla mnie wyzwaniem.

Co powstało w ramach projektu?

Oficjalnie powstały dwie czarno-białe stylizacje w smaku Coco Chanel. Pierwsza stylizacja to była biała koszula z wielkimi, bufiastymi rękawami i czarnymi spodniami. Całości dopełniały czarne szelki. Drugą stylizacją był dopasowany męski garnitur, slimowany, z wielką różą na barku. Te ciuchy są o tyle fajne, że można się nimi bawić. Mimo, że stylizacje te są adresowane dla mężczyzn, to myślę, że jakaś fajna, odważna kobieta też może je założyć.

Pokazałeś jeszcze jeden niezwykle, dzinsowy strój, który możemy chyba zdradzić – jest twoją kreacją studniówkową! Dokładnie (śmiech). Wszystkie te stroje powstały w nauce mody ekologicznej. A to dlatego, że wszystkie materiały są z drugiego obiegu. I wszystkie są szyte przeze mnie od zera. A ten strój jeansowy wpadł na wystawę trochę przypadkiem. To była stylizacja z mojej studniówki, jednak dzień przed tą wystawą dostałem pytanie, czy miałbym do pokazania coś jeszcze. Powiem szczerze, że w tym dzinsowym stroju zamierzałem iść na wernisaż, ale pomyślałem, że zaniosę go na wystawę i może akurat się spodoba.

Ifaktycznie się spodobał. Powiedz coś o nim.

Góra stroju to jeansowa, dopasowana kamizelka, a do tego mamy szerokie spodnie jeansowe, można powiedzieć, że takie dzwony w stylu vintage.

Z NICZEGO UMIE ZROBIĆ COŚ. I WYGRYWA

– Zawsze byłem inaczej ubrany, zawsze odstawałem od reszty dzieciaków – mówi Norbert Wojno, uczeń białostockiej „odzieżówki”. Teraz wygrywa modowe konkursy i prezentuje swoje ubrania na wystawach

Urszula Śleszyńska



Norbert Wojno zaprojektował m.in. męski garnitur z wielką różą na barku

Do tego jest koszula z żabotem, z bufiastymi rękawami oraz wysokim, sterczącym kołnierzem. Wykończenie to złote dodatki, złote stębnówki, złote guziczki. Myślę, że to przyciąga uwagę.

Co cię zainspirowało, że zaprojektowałeś sobie akurat taki strój na studniówkę?

Zobaczyłem w szkole nauczycielkę, która miała na sobie ciemne jeansy. Tak mi się spodobał ten kolor, że chodziłem po wszystkich hurtowniach, po wszystkich szmateksach, żeby znaleźć chociaż kawałek takiego jeansu. I udało się. Wygrzebałem w jakimś koszu w lumpeksie prawie dwa metry tego materiału. Pamiętam, że na styk wykroiłem z niego ten strój. Strasznie się cieszyłem, że mi się udało. To było coś niesamowitego!

Jak zaczęła się twoja modowa droga? Kiedy się tym zainteresowałeś?

Modą interesowałem się od wczesnych klas podstawówki. Zawsze byłem inaczej ubrany, zawsze odstawałem od reszty dzieciaków. Jedna

z koleżanek podpowiedziała mi, że jest taka szkoła odzieżowa i że mógłbym spróbować się do niej dostać. Rodzice co prawda byli trochę zdziwieni i proponowali, bym poszedł na mechanika czy do jakiejś innej zawodówki. Powiedziałem im, że okej, ale też, że wpiszę szkołę odzieżową, ale na ostatnie miejsce...

I?

I gucio! Posłuchałem swoich marzeń (śmiech). Przepraszam mamę i tatę, bo ich oszukałem. Wpisałem bowiem tę szkołę na pierwsze miejsce. I się dostałem. Rodzice byli wtedy za granicą. Pamiętam, że zadzwoniła do mnie mama z informacją, że dostałem się do szkoły odzieżowej i że to chyba jakaś pomyłka (śmiech). A ja cały ucieszony w środku mówię, że nie, że to żadna pomyłka! I tak zacząłem naukę w odzieżówce. Bardzo szybko poczułem, że to jest to! W tej szkole nauczyłem się modywotego fachu. Zawdzięczam to też sobie, bo bardzo chciałem się uczyć, często zostawałem po lekcjach, aby chodzić na różne koła, spotkania, brać udział w konkursach.



W dzinsowej kamizelce i białej koszuli z żabotem Norbert poszedł na swoją studniówkę

Jeden z ważniejszych konkursów, w których brałeś udział, to ogólnopolski konkurs dla młodych projektantów mody w Radomiu...

Wszystko zaczęło się od tego Radomia. Byłem wtedy jeszcze bardzo nieśmiały chłopaczkiem, uczniem pierwszej klasy szkoły średniej. Usłyszałem o konkursie modywotym i pomyślałem, że muszę spróbować! Jako jedyny z tej pierwszej klasy wyszedłem przed szereg, bo u nas w szkole przyjęła się tradycja, że na konkursy się jeździ od drugiej klasy. Mi się jednak udało dogadać z moją panią od szycia i pojechałem na ten konkurs.

I... zdobyłeś pierwsze miejsce!

Wszyscy byli w szoku, że jak to? Pierwszoklasista zajął pierwsze miejsce?! W końcu to nie było co - pierwsze miejsce na Ogólnopolskim Konkursie dla Młodych Projektantów Kreacji-Prowokacji!

W międzyczasie były też pokazy.

Były i konkursy - z mniejszymi i większymi sukcesami, a rok temu miałem przyjemność brać udział w pokazie w Mł-

dzieżowym Domu Kultury - „Szepty Starej Szafy”. Tam zaprezentowałem moją pełną kolekcję, na którą składało się 15 sylwetek - wydaje mi się, że to całkiem sporo jak na młodego projektanta. I to też była moda z drugiego obiegu.

Fascynuje cię dawanie ciuchom drugiego życia.

Fascynuje się tym, żeby z niczego zrobić coś. To dla mnie wielka sztuka. Żeby z ciucha już istniejącego stworzyć zupełnie nowy projekt. Oczywiście, można szyć od zera, ale wtedy mamy kompletną władzę. A dostosować się do ciucha, który już jest skrojony od A do Z, nie jest wcale tak łatwe. I myślę, że to jest coś, co nie każdy potrafi zrobić.

Teraz przed tobą matura, a co później?

Na pewno chcę iść w modę. W przyszłości chciałbym stworzyć własną markę odzieżową. To jest moje marzenie. Moje nazwisko pomału pojawia się w Białymstoku, już niektórzy słyszeli kto to ten Norbert Wojno (śmiech). Myślę o studiach w szkole modywotwej Warszawy, zaocznych. Bo wiedzę

krawiecką już mam, a tam będę ją doszkalą.

Skąd czerpiesz inspiracje?

Coco Chanel to moja główna inspiracja. Jej życie, cała historia, to jak stała się ikoną mody - to jest coś oszałamiającego. To, że w czasach, w których żyła, tworzyła awangardę, która dla nas jest teraz prostotą. Inspirowałem mnie też ludzie, których spotykam po drodze. Ale też architektura. Jest tyle możliwości, po które wystarczy tylko sięgnąć. Pamiętam, że któregoś razu zainspirowałem się... podłogą! I stworzyłem czarno-białą sukienkę, na której odtworzyłem mozaikę właśnie z podłogi.

Jak oceniasz styl Białostoczan? Dobrze się ubieramy? Jesteśmy w kwestii mody odważni czy zachowawczy?

Nie chcę wrzucać wszystkich do jednego worka, ale wydaje mi się, że Białostoczanie mają niezwykle modywotny smak. Miałem okazję podróżować po innych miastach, chociażby do Łodzi czy Warszawy. I zauważyłem, że tam ludzie nie skupiają się tak bardzo na wyglądzie. Narzucają na siebie pierwsze lepsze ciuchy - przynajmniej patrząc na nich takie odnoszę wrażenie. A u nas wiadać, że kobietom zależy na prezencji, na wyglądzie. I to mi się podoba.

A dla kogo łatwiej się projektuje - dla kobiet czy dla mężczyzn?

Może przez to, że na co dzień mam kontakt z kobietami, lepiej mi się pracuje z nimi. Ale po ostatnim projekcie mogę powiedzieć, że praca z mężczyznami też jest w porządku. Może nawet czasami łatwiej w niektórych kwestiach jest się z nimi dogadać (śmiech).

Ty nie tylko projektujesz ubrania, ale też samodzielnie je szyjesz. Myślisz, że projektant powinien umieć szyć? To ułatwia zadanie?

To kwestia bardzo sporna i każdy projektant mówi inaczej. Ten, który ma dużo pieniędzy, ma też dużo pań krawcowych, bo twierdzi, że on musi tylko wiedzieć, jak to uszyć, a szyć nie musi. Ten, co ma tylko jedną krawcową, powie, że projektant powinien umieć też szyć. A ten, co nie ma żadnej krawcowej, nic nie mówi i po prostu szyje sam (śmiech).

Jakie jest twoje największe marzenie?

Oczywiście wiąże się z modą. Marzę o tym, żeby być niezależnym. Żeby ciuchy, które projektuję, dały mi siłę, żeby nie musiał się niczym innym martwić.

A jakiś scenariusz B masz?

Ja mam tylko plan A. Tylko moda.

Minister, marszałek i rolnicy rozmawiali o tym, co najważniejsze dla podlaskiej wsi

Organizatorem I Forum Rolniczego Województwa Podlaskiego „Innowacyjne rolnictwo – nowoczesne rozwiązania dla rozwoju obszarów wiejskich” była Polska Press Grupa, wydawca Gazety Współczesnej i Kuriera Porannego.

Forum to przestrzeń do merytorycznej rozmowy o przyszłości: o konkurencyjności polskich gospodarstw, opłacalności produkcji, uproszczeniu przepisów, dostępie do rynków oraz o tym, jak skutecznie łączyć tradycję z innowacją – mówił Tomasz Dworząńczyk, redaktor naczelny Kuriera Porannego i Gazety Współczesnej.

Aureliusz Mikos, prezes Polska Press Makroregion Wschód, podkreślił, że forum miało być miejscem rozmowy o rolnictwie jako kluczowej branży regionu – zarówno z perspektywy ekonomicznej, społecznej, jak i środowiskowej.

Wyjątkowość wydarzenia podkreślił również członek zarządu województwa podlaskiego Bogdan Dyjuk, który zaznaczył, że Urząd Marszałkowski zaangażował się w organizację przedsięwzięcia niemal od pierwszego spotkania. – Rolnictwo jest najważniejszą gałęzią podlaskiej gospodarki. Stąd tak ważne jest, żeby rozmawiać o tym, co możemy zrobić, by wspomóc nasze podlaskie rolnictwo – mówił.

Trzy bloki, trzy perspektywy

Serce forum stanowiły trzy debaty poświęcone kluczowym wyzwaniom sektora. Pierwszy blok – „Strategia dla rolnictwa na najbliższe lata. Jak realnie wesprzeć rolnika?” – skupił uczestników wokół pytania o przyszłość polityki rolnej. W dyskusji wzięli udział minister rolnictwa Stefan Krajewski, dyrektor generalny Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, Wojciech Legawiec, prezes ARiMR Henryk Józef Smolarz, oraz dyrektor PODR w Szepietowie Tadeusz Kruszewski.

Drugi blok – „Wsparcie Samorządu Województwa dla obszarów wiejskich i rolnictwa” – przyjął formę debaty z udziałem marszałka woj. podlaskiego, dając rolnikom możliwość bezpośredniej rozmowy z władzami regionu o lokalnych potrzebach i możliwościach wsparcia. W dyskusji udział wzięli: członek zarządu województwa podlaskiego Bogdan Dyjuk, wicewo-

Podlaskie rolnictwo doczekało się swojego forum. Po raz pierwszy w regionie rolnicy, decydenci i eksperci zasiedli wspólnie do debaty o tym, co naprawdę decyduje o przyszłości gospodarstw: o kosztach, technologii, konkurencyjności i wsparciu

Agnieszka Domanowska



W I Forum Rolniczym Woj. Podlaskiego z udziałem ministra rolnictwa Stefana Krajewskiego wzięło udział ponad 300 osób



woda podlaski Michał Gąsowski, starosta moniecki Joanna Kitlas oraz prezes Lokalnej Grupy Działania „Puszcza Białowieska” Eugeniusz Kowalski.

Trzecia część programu przyniosła praktyczne spojrzenie na codzienność podlaskich gospodarstw. Blok „Jak w praktyce poprawić wynik ekonomiczny gospodarstwa – przez technologię, nawożenie i żywienie?” był okazją do wymiany doświadczeń z przedstawicielami firm: z Marcinem Szepietowskim – dyrektorem generalnym Euromilk,

Mieczysławem Rodziewiczem z Grupy Agrocentrum oraz z dr. Wojciechem Biniewiczem z firmy Skłodowski.

O wyzwaniach polskiego rolnictwa

Specyfika podlaskiego rolnictwa była jednym z głównych wątków wystąpienia ministra Stefana Krajewskiego. Zaznaczył, że wyzwania stojące przed rolnikami i przetwórcami w tym regionie są odmienne od tych, z którymi mierzą się producenci w innych częściach

kraju: – Rolnictwo jest różnorodne. Wyzwania województwa podlaskiego są inne niż w województwie zachodniopomorskim czy świętokrzyskim. O tej różnorodności musimy rozmawiać – podkreślał minister.

W rozmowie z dziennikarzami wskazał na najpoważniejsze bolączki sektora: trudną sytuację na rynkach skupu warzyw, owoców, mleka i mięsa, rosnące koszty paliwa, nawozów i gazu, a także skutki ekstremalnych zjawisk pogodowych: przymrozków, gradobić i podtopień,

które dotknęły rolników w 2025 roku. Zapewnił, że wszyscy poszkodowani otrzymali pomoc.

Odnosił się też do kampanii dopłat bezpośrednich. Podkreślił, że od początku swojego urzędowania jego priorytetem było jak najszybsze wypłacanie środków na konta rolników. Przypomniał, że właśnie w dniu forum ruszył nabór wniosków o płatności obszarowe na 2026 rok, i zaapelował do rolników o jak najszybsze ich składanie.

O specyfice podlaskiego rynku gruntów rolnych mówiła

Agnieszka Zawistowska, dyrektor oddziału Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.

– Mamy na Podlasiu prawdziwy głód ziemi. Województwo stoi rolnictwem, rolnicy chcą się rozwijać i powiększać produkcję, tymczasem ziemia jest droga i mało dostępna. Kiedy tylko pojawia się na rynku, rolnicy dosłownie biją się o nią – mówiła dyrektor Zawistowska.

Zwróciła uwagę, że podlaskie produkty rolne – sery, miody, wyroby mleczarskie – wyróżniają się na tle całego kraju, a coraz częściej trafiają też za granicę. Podkreśliła znaczenie świadomego wyboru przez konsumentów lokalnych produktów. Zapowiedziała też rozszerzenie projektu „Stółówka stąd”, którego celem jest połączenie lokalnych producentów ze stołówkami szkolnymi: – Mamy nadzieję, że projekt doprowadzi do zmian systemowych, które pozwolą docenić to, co lokalne – zaznaczyła.

Tadeusz Kruszewski, dyrektor Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, nie owijał w bawełnę, wskazując największe bolączki podlaskich rolników: – Najpoważniejszym problemem są dziś wysokie koszty produkcji nawozów mineralnych, oleju napędowego i innych środków. Do tego dochodzi wyzwanie, które będzie narastać: skutki zmian klimatycznych. Co roku praktycznie doświadczamy suszy, mniejszej bądź większej, a to oznacza niższe plony.

Dyrektor przyznał, że era konkurencyjności wyłącznie niższą ceną dobiegła końca.

– Koszty robocizny i produkcji rosną z roku na rok, więc tą drogą rynku nie zdobędziemy. Musimy inwestować w przetwórstwo, dawać gotowy, rozpoznawalny produkt, ceniony na rynkach zagranicznych – podkreślał Kruszewski.

Bez jakości w polu nie ma jakości na stole

Przedstawiciel firmy Metal-Fach z Sokółki, Paweł Waleryś, konsultant ds. produktów, nie miał wątpliwości co do roli nowoczesnych maszyn w rolnictwie: – Dobry sprzęt to gwarancja dobrego gospodarstwa, podpisuje się pod tym w 110 procentach. Bez jakości w polu nie ma jakości na stole – mówił.

Wskazał, że przez ostatnie 35 lat rynek maszyn rolniczych zmienił się diametralnie – zmieniły się technologie, sposoby



Podczas I Forum Rolniczego Woj. Podlaskiego wręczono nagrody laureatom naszego plebiscytu Mistrzowie Agro 2025



W panelu „Strategia dla rolnictwa na najbliższe lata. Jak realnie wesprzeć rolnika” głos zabrali (od lewej): dyrektor PODR w Szepietowie Tadeusz Kruszewski, dyrektor generalny KOWR Henryk Józef Smolarz, minister rolnictwa Stefan Krajewski, prezes ARiMR Wojciech Legawiec. Z prawej – redaktor Grzegorz Gajda, który prowadził dyskusję



Na I Forum Rolniczego Woj. Podlaskiego przybyli m.in.: prezes KRUS Tomasz Ślusarczyk, dyrektor generalny KOWR Henryk Józef Smolarz, posłanka Alicja Łępkowska-Gofaś, minister rolnictwa Stefan Krajewski, wojewoda Jacek Brzozowski i prezes ARiMR Wojciech Legawiec

uprawy, a przede wszystkim podejście samych rolników do tego, co robią na polu.

Marcin Szepietowski, prezes zarządu i dyrektor generalny Euromilk Sp. z o.o., przekonywał, że nowoczesny sprzęt staje się w hodowli zwierząt nie luksusem, lecz praktyczną koniecznością: – Misją naszej firmy jest sprawić, aby przy mniejszych nakładach pracy osiągać lepsze rezultaty finansowe – mówił pre-

zes. – Zainteresowanie rolników robotami rośnie z roku na rok, a najlepszym argumentem, zachęcającym do zakupu, są korzyści finansowe i wymierne odciążenie od codziennych obowiązków.

Zapytany o obawy rolników przed nowymi technologiami, odpowiedział z rozbijającą prostotą: – Strach przed innowacjami kończy się w momencie, kiedy bierzemy kalkulator i za-

czynamy liczyć, jak szybko takie urządzenie się zwraca.

Patroni i partnerzy

Wydarzenie objęli patronatem honorowym: Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Wojewoda Podlaski Jacek Brzozowski oraz Marszałek Województwa Podlaskiego Łukasz Prokorym. Głównymi partnerami forum były Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa i Podlaski Ośrodek Dorad-



W panelu „Wsparcie regionalne i samorządowe dla rolników z woj. podlaskiego” wzięli udział (od lewej): wicewojewoda podlaski Michał Gąsowski, prezes Lokalnej Grupy Działania Puszcza Białowieska Eugeniusz Kowalski, członek Zarządu Województwa Podlaskiego Bogdan Dyjuk i starosta moniecki Joanna Kitlas



Podczas debaty „Jak w praktyce poprawić wyniki ekonomiczne gospodarstwa – przez technologie, nawożenie i żywienie” dyskutowali: (od lewej): dr Wojciech Biniewicz z firmy Skłodowski, Mieczysław Rodziewicz z Grupy Agrocentrum, dyrektor generalny Euromilk Marcin Szepietowski i Paweł Waleryś z Metal-Fach

stwa Rolniczego, a także firmy Metal-Fach i Euromilk. Wśród partnerów znalazły się również Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, KRUS, Grupa Agrocentrum, firma Skłodowski oraz Okręgowa Stacja Chemiczno-Rolnicza w Białymstoku.

Mistrzowie Agro 2025

Zwieńczeniem forum było ogłoszenie wyników plebiscytu Mistrzowie Agro 2025. Czytel-

nicy Gazety Współczesnej i Kuriera Porannego przez dwa miesiące głosowali na najlepszych w siedmiu kategoriach. Laureatami pierwszych miejsc zostali: ● Rolnik Roku – Krzysztof Szulc, Wilczewo (powiat kolneński) ● Sołtys Roku – Piotr Zieziula, Sołectwo Jurasze, gmina Sidra (powiat sokólski) ● Lider/Liderka Społeczności Roku – Piotr Dąbrowski, Jąłówka (powiat białostocki)

● Koło Gospodyń Wiejskich Roku – KGW Pozytywnie Zakręcenie, Stadniki, gmina Grodzisk (powiat siemiatycki) ● Sołectwo Roku – Sołectwo Twarogi Ruskie (powiat siemiatycki) ● Agroturystyka Roku – Agroturystyka Wilcza Jama, Downary-Plac (powiat moniecki) ● Nadleśniczy Roku – Bogdan Brzoznowski, Nadleśnictwo Rajgród.

ORGANIZATOR



ORGANIZATOR REGIONALNY



PATRONI HONOROWI



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNER MEDIALNY



Dlaczego tegoroczni maturzyści, zainteresowani kierunkami medycznymi, powinni rozważyć studia na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku? Co wyróżnia tę uczelnię na tle innych ośrodków akademickich w Polsce?

Bo to najlepsze miejsce do studiowania, zarówno pod względem jakości zdobywanej wiedzy, jak i warunków, w których tę wiedzę się zdobywa. Wybór studiów medycznych w naszym mieście to nie tylko decyzja o przeżyciu wspaniałej przygody z którymś z zawodów medycznych w „dorosłej” przyszłości, ale też decyzja o spędzeniu najlepszych lat swojej młodości w niezwykle przyjaznym i inspirującym miejscu. To miejsce, gdzie pasja spotyka się z wiedzą, a nauka łączy się z praktyką w duchu nowoczesnej medycyny. Dla maturzystów, którzy marzą o pracy z człowiekiem, o niesieniu pomocy i jednocześnie o rozwoju naukowym, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku jest najlepszym możliwym wyborem. Nasza uczelnia od lat konsekwentnie buduje swoją pozycję zarówno w kraju, jak i na arenie międzynarodowej. Znajduje się w prestiżowych rankingach światowych i krajowych, co potwierdza wysoki poziom kształcenia i jakość prowadzonych badań naukowych. W klasyfikacjach takich jak Times Higher Education, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku jest notowany w gronie najlepszych polskich uczelni, a według Rankingu Perspektyw jest najlepszą medyczną uczelnią wyższą w Polsce.

Jednym z największych atutów naszej uczelni jest praktyczne przygotowanie studentów do zawodu. Już od pierwszych lat młodzi adepci nauk medycznych, farmaceutycznych i nauk o zdrowiu mają okazję odbywać praktyki w nowoczesnych szpitalach klinicznych, aptekach, centrach badawczych, obserwując realne przypadki, uczestnicząc w procedurach i ucząc się od doświadczonych specjalistów. To nie tylko teoria – to praktyka w pełnym wymiarze. Uniwersytet wyróżnia się także dynamicznym umiędzynarodowieniem. Programy w języku angielskim, współpraca z zagranicznymi uczelniami i obecność studentów z całego świata tworzą wyjątkowe środowisko, w którym młodzi ludzie uczą się nie tylko medycyny, ale i otwartości, elastyczności i globalnej perspektywy. Nie mniej ważny jest kameralny charakter studiów. Na tle dużych ośrodków akademickich, w których łatwo o poczucie anonimowości, studiowanie w UMB sprzyja budowaniu bezpośrednich relacji z wykładowcami, mentorami i badaczami. Nie sposób też nie wspomnieć o samym Białymstoku. To zielone, bezpieczne, a jednocze-

śnie tętniące życiem akademickim miasto, które pozwala studentom skupić się na zdobywaniu wiedzy, a jednocześnie cieszyć się życiem studenckim i kulturalnym, przy niższych kosztach utrzymania niż w największych polskich metropoliach.

Czy w najbliższym roku akademickim w ofercie Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku pojawią się nowe kierunki studiów, specjalności lub zmiany w programach kształcenia?

W odpowiedzi na dynamiczne przemiany, jakie zachodzą w medycynie i naukach o zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku nieustannie rozwija swoją ofertę dydaktyczną, starając się wyprzedzać potrzeby rynku i oczekiwania przyszłych studentów. W nadchodzącym roku akademickim planujemy uruchomienie nowych kierunków studiów, które – co szczególnie istotne – nie są jedynie rozszerzeniem dotychczasowej oferty, lecz świadomą odpowiedzią na wyzwania współczesnego świata. Jednym z nich jest psychologia. To kierunek, który wyrasta z rosnącej świadomości znaczenia zdrowia psychicznego – zarówno w kontekście indywidualnego pacjenta, jak i całego społeczeństwa. Chcemy kształcić specjalistów przygotowanych do pracy w zespołach terapeutycznych, szpitalach, poradniach i instytucjach ochrony zdrowia, łączących wiedzę psychologiczną z rozumieniem procesów chorobowych i kontekstu medycznego. Drugą istotną nowością jest bioinformatyka medyczna, kierunek, który można nazwać jednym z filarów medycyny przyszłości. W dobie gwałtownego rozwoju technologii, sztucznej inteligencji i medycyny spersonalizowanej rośnie zapotrzebowanie na specjalistów potrafiących analizować ogromne zbiory danych biomedycznych. Studenci tego kierunku będą

PROF. MONIUSZKO: MEDYCYNĄ TO SPORT ZESPOŁOWY

Psychologia i bioinformatyka medyczna to dwa nowe kierunki studiów, jakie w tym roku proponuje Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. Dlaczego warto się tam kształcić? Rozmawiamy z prof. Marcinem Moniuszko, rektorem UMB – uczelni, która jest partnerem naszej akcji #zostaję w Białymstoku, #zostaję w Podlaskiem, adresowanej do tegorocznych maturzystów

Magda Ciasnowska



Prof. Marcin Moniuszko, rektor UMB

zdobyc kompetencje z zakresu biologii, informatyki i statystyki, ucząc się m.in. analizy danych genetycznych, modelowania procesów biologicznych czy wspierania diagnostyki i terapii przy użyciu narzędzi cyfrowych. Równolegle rozwijamy i aktualizujemy programy na już funkcjonujących kierunkach. Na studiach lekarskich i innych kierunkach medycznych zwiększamy nacisk na wczesny kontakt z pacjentem, naukę poprzez doświadczenie oraz rozwój kompetencji komunikacyjnych, które są dziś nieodłącznym elementem kształcenia. Wprowadzamy także elementy związane z nowoczesnymi technologiami, od analizy danych medycznych po wykorzystanie narzędzi cyfrowych w diagnostyce i terapii. Istotnym kierunkiem zmian jest również interdyscyplinarność. Współczesna medycyna nie funkcjonuje już w izolacji – przenika się z naukami społecznymi, technologią i analizą danych. Dlatego nasze programy coraz częściej łączą różne dzied-

ziny, przygotowując studentów do pracy w złożonych zespołach i zmieniającym się środowisku ochrony zdrowia. Naszą ambicją jest, aby Uniwersytet Medyczny w Białymstoku był miejscem, w którym rodzi się nowoczesne myślenie, oparte nie tylko na wiedzy i technologii, ale również na odpowiedzialności, empatii i gotowości do ciągłego uczenia się.

Studia medyczne wymagają nie tylko wiedzy teoretycznej, ale też dużej liczby zajęć praktycznych. Jak UMB przygotowuje studentów do pracy z pacjentem już w trakcie studiów? Na naszej uczelni od pierwszych lat studiów kładziemy bardzo duży nacisk na praktykę. Studenci uczą się nie tylko w salach wykładowych i seminariach, ale i w laboratoriach – szereg zajęć odbywa się w nowoczesnych centrach symulacji medycznej, a studenci pracują na specjalistycznych fantomach. W maju zakończy się Budowa Centrum Pielęgniarstwa – tam też przewidziano centrum symulacji pielęgniarstwa. Stu-

denci stopniowo włączani są do pracy na oddziałach klinicznych pod opieką doświadczonych lekarzy. Duża liczba zajęć przy łóżku pacjenta pozwala rozwijać nie tylko umiejętności techniczne, lecz także komunikację, empatię i odpowiedzialność – kompetencje kluczowe w zawodzie lekarza. Jeszcze zanim staną się standardem – my już teraz wprowadzamy egzaminy OSCE. To obiektywne, ustrukturyzowane egzaminy praktyczne, sprawdzające umiejętności kliniczne i komunikacyjne studentów kierunków medycznych. Składa się z serii stacji, w których zdający wykonuje zadania (np. badanie fizykalne, wywiad, zabieg) oceniane według precyzyjnej checklisty. To pozwala rzetelnie zweryfikować przygotowanie do realnej pracy z chorym oraz zwiększa bezpieczeństwo przyszłych pacjentów. Właśnie kończymy kolejną inwestycję – nowoczesne Centrum Dydaktyczno-Egzaminacyjne Abecadło Medycyny. Tam zaprojektowaliśmy sale z lustrami weneckimi do takich egzaminów praktycznych. Warto podkreślić, że zmienia się nasza baza dydaktyczna skokowo: powstają nowe centra z supernowoczesną infrastrukturą i przestrzenią dla studentów.

Medycyna rozwija się dziś niezwykle dynamicznie – pojawiają się nowe technologie, metody diagnostyczne czy rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. W jaki sposób uczelnia uwzględnia te zmiany w kształceniu przyszłych lekarzy i specjalistów ochrony zdrowia?

Na wielu różnych poziomach: wprowadzając nowe kierunki studiów, takie jak bioinformatyka medyczna, czy też włączając studentów do naszych innowacyjnych działań badawczych. Bo Uniwersytet Medyczny w Białymstoku jest w tej części Europy liderem w dziedzinie zbierania wysokiej jakości danych medycznych, obejmujących m.in. analizy ge-

nomu czy metabolomu, które są podstawą tworzenia nowoczesnych rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji.

Czy absolwenci UMB mają dobre perspektywy zawodowe po ukończeniu studiów? W jakich kierunkach najczęściej rozwijają swoją karierę?

Nasi absolwenci mogą mieć nie tylko nadzieję, ale wręcz pewność, że po ukończeniu studiów bez problemu znajdą pracę, i to zgodną ze swoim wykształceniem i pasją, bo kiedy praca łączy się z pasją, daje szczególną satysfakcję, napędza do ciągłego rozwoju. Poza tym po ukończeniu studiów medycznych, a chcę to wyraźnie podkreślić, że to są bardzo różnorodne studia – od października br. będziemy kształcić na 18 różnorodnych kierunkach – mamy poczucie i przede wszystkim możliwości realnej pomocy drugiemu człowiekowi. To nadaje inny sens pracy i naszemu istnieniu w ogóle. To bardzo ważny aspekt, tak samo istotny dla pielęgniarki, ratownika, lekarza, położnej, fizjoterapeuty, psychologa, kosmetyologa czy bioinformatyka medycznego. Wszyscy gramy w jednej drużynie. Medycyna to sport zespołowy. Lekarz nie postawi diagnozy bez elektradiologa czy analityka medycznego, na oddziale szpitalnym zespołowo pracują lekarze, pielęgniarki i tak dalej, i tak dalej. Oczywiście zmieniają się uwarunkowania zewnętrzne, zmienia się świat, sztuczna inteligencja, rozwój nowych technologii i automatyzacja, zmieniają też i nasze – medyczne – zawody. Ale staramy się tak kształcić w UMB, by np. nasi farmaceuci znaleźli pracę nie tylko w aptece, ale i w szpitalu, firmie farmaceutycznej czy biotechnologicznej. Elastyczność i gotowość do zdobywania nowych umiejętności – tego też chcemy nauczyć na studiach, bo to dzisiaj konieczne, by nadążyć za pędzącym światem.



Z - jak strach przed wojną. 70 proc. młodych z generacji Z obawia się konfliktu zbrojnego

Nie czują się zaopiekowani. Mówią: „Starsze osoby się wspiera, nas zostawiono samym sobie. Mamy sobie po prostu jakoś poradzić”. Czują presję: dobre liceum, dobra uczelnia, potem zawodowy sukces. A oni nie chcą żyć jak ich rodzice: między dziećmi i kredytem.

Boją się o pracę, o swoją przyszłość, boją się wojny

Dorota Kowalska

MŁODZI MÓWIA, JAK JEST. ZESTRESOWANE POKOLENIE ŻYJĄCE W STRACHU PRZED DOROŚŁOŚCIĄ I WOJNĄ

Lestresowani, zagubieni, uzależnieni od telefonów, wystraszeni tym, co czeka ich w dorosłym życiu. „Młodzi przechodzą najpoważniejszy kryzys społeczny od dekad. Kryzys, który w najbliższych latach może się tylko pogłębiać” – tak twierdzą przedstawiciele młodego pokolenia.

– Jest wiele czynników, które mają na to wpływ. Nawarstwia się problem związany z nowymi technologiami, z internetem, z mediami społecznościowymi. One oddziałują na młode osoby, bo jeżeli mówimy o dużej skali przemocy rówieśniczej w szkołach, to ona nie bierze się znikąd. Jest napędzana przez szkodliwe algorytmy. Do tego dochodzi brak wsparcia, czy to rówieśniczego, czy tego od świata dorosłych: nauczycieli, rodziców – tłumaczy Paweł Mrozek, licealista, założyciel „Akcji Uczniowskiej”.

Jeżdżą po szkołach, spotykają się z młodymi ludźmi w całej Polsce. Ci opowiadają im o narastającym kryzysie zdrowia psychicznego, uzależnieniu od świata cyfrowego, braku skutecznej ochrony, przestarzałym i przeciążającym systemie edukacji. Młodzi się boją. Wchodzą w dorosłość z poczuciem ekonomicznej niepewności, brakiem poczucia wpływu na sprawy państwa. Nie mają wsparcia ani w szkole, ani w domu.

– Młodzi ludzie pozostają sami, trochę na własne życzenie, bo często zamykają się w sobie, nie szukają pomocy. Ale jeśli jej szukają, nie zawsze mają do niej dostęp. W około dwustu dwudziestu gminach w Polsce nie ma ani jednego psychologa w szkołach. Więc

nawet jeśli młoda osoba chce uzyskać pomoc specjalisty, to nie uzyska jej w miejscu, w którym się uczy – opowiada Paweł Mrozek.

Od kilku lat „Akcja Uczniowska” alarmowała polityków, niezależnie od ich przynależności partyjnej, że z młodymi ludźmi dzieje się źle. Przedstawiała im konkretne, merytoryczne propozycje rozwiązań. W odpowiedzi słyszeli, że to „nudny temat”. Dziś mają potwierdzenie tego, o czym mówili.

Ministerstwo Edukacji opublikowało właśnie „Diagnozę Młodzieży 2026” – największe badanie młodego pokolenia w Polsce od ponad 20 lat. – To oficjalne potwierdzenie kryzysu, który od lat widzimy u siebie i wśród naszych rówieśników – tłumaczy założyciel „Akcji Uczniowskiej”.

Co łączy pokolenie Z

„Diagnoza Młodzieży” skupia się na osobach w wieku 15-29 lat, z uwzględnieniem podziału na młodzież (15-18 lat) oraz młodych dorosłych (19-29 lat). I, rzeczywiście, może szokować.

„Indywidualizacja życia zwiększa koncentrację osób młodych na własnych potrzebach i uwagę na dobrostanie, zmniejszając zarazem przestrzeń do relacji. Środowisko cyfrowe jest obecnie źródłem największych zagrożeń, narażając nieprzygotowanych do tego nastolatków na treści przemocowe i patologiczne, co pogłębia dezorientację i problemy psychiczne. Życie w ciągłym stresie (sytuacja globalna, presja rodziców i szkoły) oraz przeciążenie informacyjne zwiększają podatność na kryzysy psychiczne. Czynniki te ku-

mulują zagrożenia i uwypuklają deficyty (np. relacji, umiejętności społecznych, kapitału psychologicznego, myślenia krytycznego, odporności)” – czytamy we wstępie diagnozy, której autorzy wskazują na cztery główne trendy przebudowujące doświadczenie młodych. To: indywidualizacja bez zaplecza relacyjnego i stabilności życiowej, cyfrowe dorastanie bez ochrony, kompetencji i granic, funkcjonowanie w permanentnym kryzysie i napięciu psychicznym, chaos informacyjny osłabiający orientację, zaufanie i spójność społeczną.

„To normalne, że obawiamy się dorosłości. I wiemy, że nie możemy liczyć na państwo. Starsze osoby się wspiera, nas zostawiono samym sobie. Mamy sobie po prostu jakoś poradzić” – mówi cytowana w raporcie 18-latkini Kaja.

Na granicy wytrzymałości

Ciągła presja, pogoń za sukcesem, najlepszymi ocenami – one nie pozostają bez wpływu na młodych ludzi. Z „Diagnozy Młodzieży 2026” wynika, że aż 60 procent nastolatków żyje w chronicznym stresie i przemęczeniu, 46 proc. ma skrajnie niską samoocenę, 40 proc. wykazuje objawy depresyjne, a 38 proc. doświadcza samotności. Aż 17 proc. ma za sobą samo-

okaleczenia, a liczba prób samobójczych wśród młodzieży wzrosła w latach 2013-2024 sześciokrotnie. Dorosli doskonale o tym wiedzą: 87 proc. pracowników instytucji obserwuje wzrost problemów emocjonalnych młodzieży. Jednocześnie 70 proc. uczniów wskazuje szkołę jako źródło codziennego stresu, trzy czwarte obawia się w niej o bezpieczeństwo, a niemal dwie trzecie doświadcza tam bullyingu.

Także według raportu fundacji Unaweza aż 38 proc. uczniów skarży się na problemy z koncentracją, a 37 proc. wspomina o problemach ze snem. Niemal co trzeci mówi o problemach z nauką, czuje się w szkole źle lub nieswojo, po prostu nie lubi do niej chodzić. Prawie połowa badanych odczuwa stres związany z tym, że musi chodzić na lekcje.

„Ta presja mnie przytłacza, wszędzie, w domu i w szkole. (...) Czuję się codziennie przeciążona, wypalona. Zmęczona życiem, zanim się jeszcze zaczęło” – mówi cytowana w raporcie Maja, 18 lat.

Ewa, matka Ani i Jasia (oboje dzieci w wieku szkolnym), zauważyła, że z córką dzieje się coś złego właściwie jesienią ubiegłego roku. – Ania chodziła smutna, oswawiała. Wcześniej bardzo towarzyska, nagle przestała spotykać się z koleżankami – wspomina. Spostrzegła,

że córka całe dni spędza w swoim pokoju, niechętnie chodzi na zajęcia dodatkowe, które wcześniej sprawiały jej przyjemność, przestała już nawet rozmawiać z bratem, z którym zawsze miała bardzo dobry kontakt.

– Rozmawiałam z córką, mówiła niechętnie, a jeśli już, to że nic jej się nie chce, że nie ma energii, że nic jej nie cieszy – wylicza Ewa. I dodaje, że zawsze wspierała swoje dzieci, nie wywierała na nie presji, nie zmuszała do nauki ponad siły.

Po dwóch miesiącach zorientowała się, że nie jest w stanie pomóc Ani, że moje tłumaczenie, przekonywanie, wspieranie nie przynosi żadnego efektu. Postanowiłam pójść z córką do psychologa, poradzić się specjalisty – mówi. U Ani zdiagnozowano depresję. Dziewczynka chodzi na psychoterapię, lekarz zapisał też leki. Jest lepiej.

– Widzę, że coraz częściej się śmieje. Jest mniej pesymistyczna, wychodzi w weekendy. Otworzyła się, chętniej z nami rozmawia. W zimowe ferie wyjechała na obóz, sama chciała – mówi Ewa. Lekarz stwierdził, że terapia trochę potrwa, że trzeba być cierpliwym.

„Poczucie przeciążenia, napięcie i wyczerpanie. Podstawowe uczucie w codzienności naszych dzieci zabarwione jest koniecznością życia, z tym że nigdy tak naprawdę nie dadzą rady sprostać wszystkim wymaganiom. A to jeden z warunków wstępnych wypalenia” – pisze w książce „Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoń za sukcesem” berliński psychiatra, profesor Michael Schulte-Markwort. Tak, psychiatrzy i psychologowie biją na alarm.

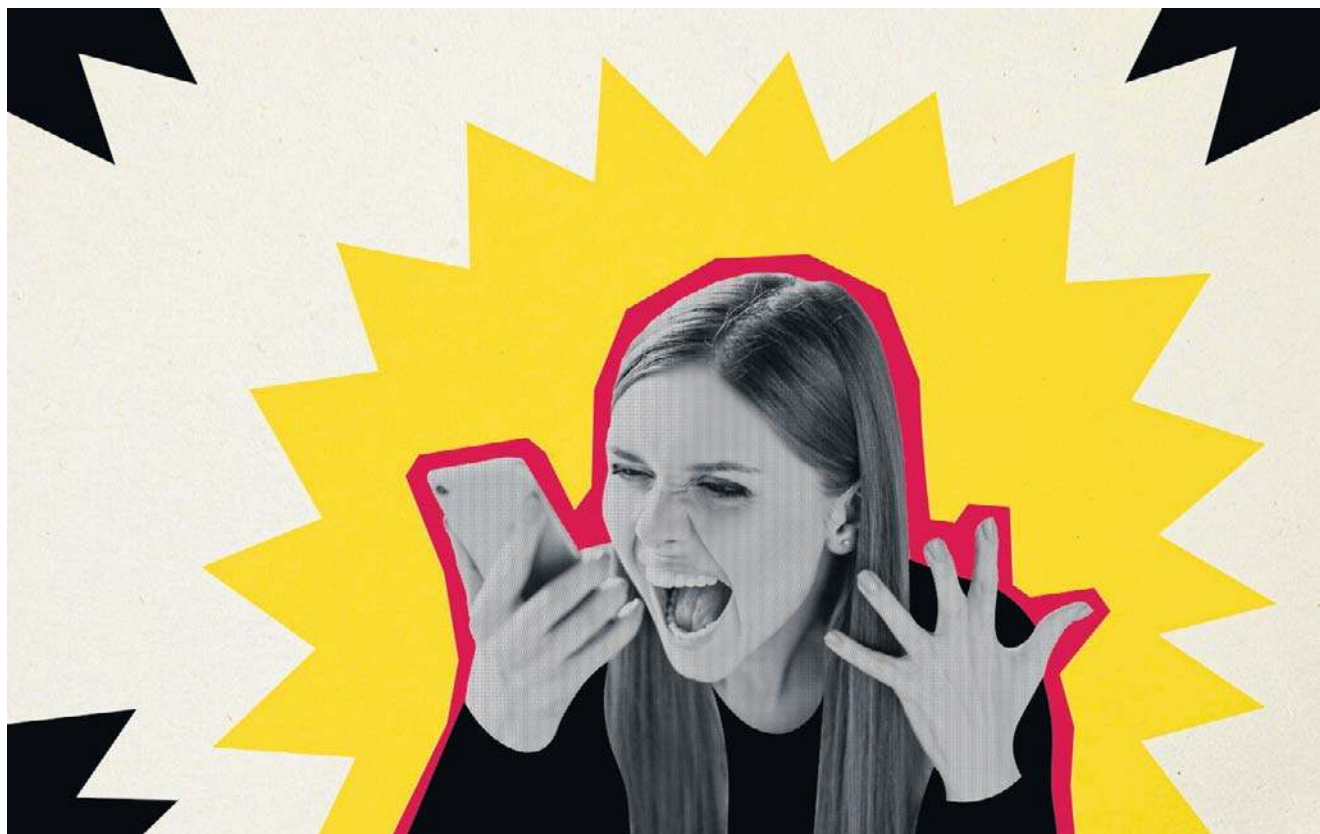
– Młodzi ludzie są przeciążeni. Zapominamy o tym, że dzieciństwo to czas beztroski. Nakładamy i wywieramy na dzieci ogromną presję: nauka zajmuje im tak dużo czasu, tak mało zostaje go na ową beztroskę, bo mamy w dzieciństwie wpisaną beztroskę i beztroską zabawę. Pytanie: kiedy nasze dzieci mają się bawić, kiedy młódzież ma mieć czas dla siebie? – pyta retorycznie Maria Rotkiel, psycholog.

Nie dziwi fakt, że coraz więcej młodych ludzi cierpi na depresję – nie tylko w wieku szkolnym, ale także ludzie zaraz po dwudziestce.

– Depresja u ludzi w wieku dwudziestu kilku lat bardzo często jest wynikiem wielu lat zaniedbań, deprywacji ważnych potrzeb w dzieciństwie i okresie dorastania. To nie jest tak, że ktoś doświadcza czegoś trudnego i następnego dnia ma depresję. Bardzo często depresja jest odpowiedzią na trudne wydarzenia, ale odpowiedzią odroczoną w czasie. Kiedy pracuje się z młodymi ludźmi, którzy mają depresję, to bardzo często początki, genetykę choroby jesteśmy w stanie zdiagnozować już w dzieciństwie, w okresie dorastania. Młodzi ludzie wchodzą w dorosłość z ogromnym obciążeniem, w ogromnym stresie – mówi Maria Rotkiel.

I dodaje, że nasz układ nerwowy nie radzi sobie z ilością bodźców, które do nas docierają. Depresja może mieć różne przyczyny – jedną z nich jest przemęczenie, przeciążenie i przytłoczenie problemami. Problemami, które nie muszą być traumatycznymi wydarzeniami – często są po prostu codziennymi obowiązkami, stresem, trudnościami i wyzwani-

**AŻ 60 PROC. NASTOLATKÓW ŻYJE
W CHRONICZNYM STRESIE I PRZEMĘCZENIU,
46 PROC. MA SKRAJNIE NISKĄ SAMOOCENĘ,
A 40 PROC. WYKAZUJE OBJAWY DEPRESYJNE**



FOT. 123RF

Presję pogłębia świat cyfrowy: 71 procent młodych przyznaje, że są uzależnieni od telefonów, 73 proc. dzieci w wieku 12-14 lat wie, gdzie znaleźć w sieci pornografię, a 67 proc. ofiar cyberprzemocy nie zgłasza krzywdy

niami. Tyle tylko, że ich ilość i kumulacja są tak duże, iż nasz układ nerwowy nie jest sobie w stanie z tym radzić.

Kondycja psychiczna młodych jest zła. Ale, co ważne, wspominał o tym Paweł Mrozek - nawet jeśli szukają pomocy, nie zawsze ją znajdują. Psychologów szkolnych jest zbyt mało, czasami nastolatki nie mogą liczyć nawet na rodziców.

„Rodzice są strauumatyzowani. Nie umieją reagować, więc mówią: »Nie przesadzaj, idź do pokoju«. Nie stawiają granic albo stawiają je źle. (...) Uważają, że dzieci są trudne. A to wynika z ich zaniedbań” - mówi cytowana w raporcie Amelia, 18 lat.

Zanurzeni w sieci

Presję pogłębia świat cyfrowy: 71 proc. młodych przyznaje, że są uzależnieni od telefonów, 73 proc. dzieci w wieku 12-14 lat wie, gdzie znaleźć pornografię, a 67 proc. ofiar cyberprzemocy nie zgłasza krzywdy. Mimo że 43 proc. młodych potrzebuje profesjonalnej pomocy psychicznej, realne wsparcie otrzymuje jedynie 22 proc.

„Młodzież jest zanurzona w cyfrowym środowisku od wczesnego dzieciństwa bez adekwatnej ochrony i przygotowania. Ponad 80 proc. dzieci zakłada konta w mediach społecznościowych przed ukończeniem 13. roku życia, średni czas online sięga niemal pięciu godzin dziennie. Ekspozycja na szkodliwe treści jest powszechna - blisko połowa nastolatków styka się z materiałami przemocowymi i skrajnymi, podobny odsetek doświadcza hejtu w sieci” - czytamy w „Diagnozie Młodzieży 2026”.

Antek, lat 18, uczeń jednego z katowickich liceów, z telefonem śpi, je, nawet chodzi do toalety. Jest bardzo aktywny w sieci, ale czas, który spędza przed małym ekranem, to głównie czas gier. Adam, jego kolega, dwa lata starszy student pierwszego roku prawa, też ma cały czas przy sobie telefon. Też dużo na nim gra, ale korzysta z telefonu podczas nauki, dzięki niemu kontaktuje ze znajomymi i przyjaciółmi. Niedawno założył konto na Instagramie.

- Gram, żeby rozładować napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Kiedy jadę pociągiem, tramwajem, autobusem, najbardziej lubię właśnie grać. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju czy na świecie, bo to mnie jeszcze bardziej stresuje. Wolę posiedzieć trochę w wirtualnym świecie - uśmiewa się.

Oczywiście, oboje oglądają filmiki na TikToku. - Część jest głupich, ale są takie, z których sporo się można dowiedzieć - mówi Antek. Adam dorzuca, że nawet jego tata wchodzi na TikToka, zwłaszcza jak coś mu się zepsuje albo kiedy ma coś nowego zamontować.

- Mówi na TikToku „Wujek dobra rada” - wybucha śmiechem chłopak. Ale tak, przyznaje, to platforma, z której korzystają głównie ludzie w jego wieku.

TikTok to najpopularniejsza aplikacja wśród młodzieży. Tyle tylko, że dużo tam seksu, przemocy i treści, których młodzi ludzie jednak oglądać nie powinni.

W zeszłym roku medialną burzę wywołał materiał stacji TVN o popularnym na TikToku

Jelly Fruciku. Dziennikarze pokazali, jakie treści generuje w sieci chłopak. Wtedy część internautów stanęła w jego obronie, a on sam zalał się łzami. Kilka dni później Ośrodek Monitorowania Zachowań Rasistowskich i Ksenofobicznych zgłosił tiktokera do prokuratury. Swoją decyzję argumentował tym, że zarabia on na „deprawowaniu dzieci”. Jelly Frucik niejednokrotnie obiecywał chociażby na live, że napije się spleśniałego soku czy próbował zjeść kostkę do zmywarki. Ale, umówmy się, nie on jeden robi przed kamerką głupie miny i udaje kozaka.

Oczywiście na TikToku można też znaleźć masę ciekawych materiałów: o podróżach, popkulturze, gotowaniu, sporcie. To ludzie tworzą złe treści, nie sama platforma.

Tyle że czas spędzany przez młodych ludzi w sieci, zwłaszcza na TikToku, może niepokoić. Ostatnio głośno o nowym zjawisku określanym mianem brainrot. Co to takiego? Absurdalne, pozbawione głębszego znaczenia, ale mimo to wciągające i powtarzalne treści internetowe.

Brainrot zainteresował naukowców. I tak Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne alarmuje, że bezmyślne scrollowanie TikToka, Reelsów czy Shortsów to prosta droga do zniszczenia sobie zdrowia psychicznego. Badacze przeanalizowali dane od prawie 100 tysięcy osób i stwierdzili, co następuje: im więcej czasu spędzamy na oglądaniu krótkich filmików, tym bardziej spada nasza zdolność koncentracji i panowania nad impulsami.

Powód jest prosty: mózg uzależnia się od szybkich, do-

paminowych strzałów i „oducza się” skupienia. Przez ciągłe bombardowanie bodźcami tracimy zdolność do „wolnego myślenia”, przez co czytanie książek czy głębsza nauka wydają się nagle nudne i niemożliwe do wykonania. Problemy z uwagą to tylko wierzchołek góry lodowej. Badania łączą nadmierne korzystanie z shortów z bezsennością, stanami lękowymi, poczuciem samotności, a nawet zjechaną samooceną. Nie wiem, czy taki skrót myślowy będzie uprawniony, ale wygląda na to, że krótkie filmiki na TikToku, w których jest głośno, szybko i mocno, odbierają nam umiejętność logicznego myślenia.

Co więcej, przekaz płynący z sieci do młodych nie jest w żaden sposób kontrolowany. Z „Diagnozy Młodzieży 2026” wynika, że 45 procent młodych styka się z dezinformacją, a 44 proc. nastolatków ma trudność z odróżnianiem prawdy od fałszu w internecie.

„Rozwój AI zwiększa również skalę i skuteczność oddziaływania treści dezinformacyjnych poprzez automatyzację, personalizację i generowanie realistycznych materiałów typu deepfake. Młodzi użytkownicy są szczególnie podatni na krótkie, emocjonalne i spersonalizowane przekazy, co może sprzyjać polaryzacji, izolacji poznawczej i procesom radykalizacji” - czytamy w raporcie.

Jego autorzy wskazują na korelację między intensywnym korzystaniem z social mediów a wzrostem depresyjności, lęku i pogorszeniem samopoczucia nastolatków. Chociaż, oczywiście, u części młodych ludzi media społecznościowe pełnią funkcje wspierające, wzmacniające relacje i poczu-

cie przynależności. Wszystko zależy od kontekstu, tego, czego młodzi szukają w sieci, i indywidualnej wrażliwości.

Z niepokojem patrzą w przyszłość

Młodzi wiedzą, czego chcą, ale z niepokojem patrzą w przyszłość. 78 procent nastolatków obawia się porażki na rynku pracy, 57 proc. boi się wysokich kosztów utrzymania, a ponad 60 proc. ma trudności ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy. Może dlatego 53 proc. młodych w wieku 25-34 lata mieszka z rodzicami, ale też koszty najmu lub zakupu mieszkania pochłaniają już 35-55 proc. dochodu rozporządzalnego. W efekcie 48 proc. osób do 29. roku życia odracza rodzicielstwo z powodów mieszkaniowych, a 64 proc. młodych uważa, że państwo nie podejmuje skutecznych działań w tej sprawie.

„Boję się o pracę. Konkurencja ogromna, wymagania rosną, pensja na start nie pokrywa często kosztów życia. (...) Denerwuje mnie ta mowa, że młodzi chcą wszystkiego od razu” - mówi cytowany w raporcie Filip, 19 lat.

Kacper, 29 lat, Wrocławianin z dziada pradziada. Skończył technikum elektroniczne, potem trzy lata studiował pedagogikę. Pracuje, całkiem nieźle zarabia. Mieszka w trzypokojowym mieszkaniu z młodszym bratem Antkiem i rodzicami. Ci właśnie zrezygnowali z sypialni i przerobili ją na pokój dla Antka, żeby bracia nie musieli już spać na piętrowym łóżku.

- Nie myślę o wyprowadzce - przyznaje Kacper. - Sam też włożyłem trochę pieniędzy w remont mojego pokoju, po tym jak Antek mnie opuścił - tłumaczy. I dodaje, że to był dla niego wielki dzień, bo dzielenie z kimś piętnastu metrów kwadratowych do łatwych nie należy. Swoją pokój odmalował, kupił w Ikei nową szafę, biurko i porządne łóżko.

- Niby po co miałbym się wyprowadzać? Poza tym, nie stać mnie na to. Kredyt czy wynajem to dwa tysiące złotych mniej w portfelu, co najmniej. Do tego dochodzą opłaty, żywność, jakieś ciuchy. Nie wiele by mi z pensji zostało - tłumaczy. I dodaje, że nie ma dziewczyny, więc nie ma ciśnienia na intymność, jak to określa. Rodzice są w porządku, nie suszą mu głowy, kiedy wraca późno, w końcu jest dorosły. Zresztą, nie szaleje. Po pracy najczęściej gra na komputerze, obejrzy jakiś serial na Netflixie, dwa razy w tygodniu chodzi na siłownię, w weekendy spotyka się z kolegami, czasami wychodzi na większą imprezę.

- Daję mamie 500 złotych na życie, tyle chciała - mówi. Brudne ciuchy wrzuca do wspólnej pralki, obiad ma ugotowany, opłatami się nie mar-

twi. Na mieście jada od czasu do czasu, najczęściej kiedy wychodzi z kumplami. Ci też mieszkają u rodziców. Tylko Kuba wziął kredyt i kupił kawalerkę w starej kamienicy. Właśnie ją remontuje.

- Nie wiem, po co mu to było. Będzie ten kredyt spłacał do końca życia - Kacper wzrusza ramionami.

Na razie nie myśli o przyszłości, o tym, kiedy się wyprowadzi od rodziców. Przyjdzie na to czas, pozna kogoś, wtedy będzie myślał. Czasami, jak mówi, życie samo pisze scenariusze.

„Dla wielu ludzi to jest teraz takie życie: kredyt, dzieci, i chyba powinno się tego unikać najbardziej. (...) Życie między dziećmi a kredytem to nie jest jakaś wymarzona droga” - mówi cytowany w raporcie Jakub, 18 lat.

Coś w tym jest, bo także z badania CBOS wynika, że dwie piąte młodych ludzi (miedzy 25. a 34. rokiem życia) wciąż mieszka ze swoimi rodzicami. Nawet jeśli już pracują, nie stać ich na własne mieszkanie albo zarabiają zbyt mało, żeby się utrzymać. Są sami, bo ponad 40 proc. osób w wieku 20-39 lat nie ma stałego partnera czy partnerki.

Co ciekawe, aż 69 proc. młodych ludzi w wieku 18-29 lat obawia się wybuchu wojny - to największe dla nich zagrożenie, większe niż migracje, rozwój AI czy centralizacja władzy.

„O wiele rzeczy się boję. Że nie znajdę pracy, że całe życie będę sam, że nie znajdę nikogo, kto będzie ze mną chciał być. Boję się wojny, o przyszłość. (...) Trudno to wszystko sobie poukładać i ogarnąć” - mówi cytowany w raporcie Emil, 16 lat.

- Z każdej stron słyszymy o wojnie: teraz o Iranie, wcześniej oczywiście o Ukrainie, więc młodzi ludzie ogólnie obawiają się wojny. Tego, że nadejdzie godzina zero, że będą musieli chwycić karabiny i iść walczyć - przyznaje Paweł Mrozek z „Akcji Uczniowskiej”. - A swoją drogą, jako młodzi ludzie nie jesteśmy w ogóle przygotowani do takiej sytuacji i może stąd nasze obawy. Kłania się brak edukacji, również edukacji dla bezpieczeństwa. Żyjemy w realiach, w jakich żyjemy, i myślę, że nie tylko młodzi, ale też dorośli obawiają się wojny - dodaje na koniec.

Autorzy raportu podkreślają, jak ważne w dzisiejszych czasach jest wsparcie młodych przez szkołę, dom, rówieśników, środowisko, w którym przebywają. Cytowana w „Diagnozie Młodzieży” 17-letnia Wiktoria mówi tak:

„Dorośli mówią, że nie umiemy rozmawiać. Umiemy - to oni często nie tworzą przestrzeni, żeby mówić wprost. (...) Rodzice i szkoła raczej uczą nas, jak o czymś nie rozmawiać”.

SPÓR O ETS. REALNY PROBLEM DLA POLSKI CZY POLITYCZNA GRA?

Prezes Jarosław Kaczyński najwyraźniej zrozumiał, że trzeba jeszcze mocniej docisnąć i atakować rząd, wszak do wyborów parlamentarnych zostało półtora roku. Trzeba też skutecznie rzucać mu kłody pod nogi, aby ekipa Donalda Tuska nie mogła się pochwalić najmniejszym nawet sukcesem. Pomysły są, choćby unijny program SAFE czy teraz ETS, a tzw. fajterzy też szybko się znaleźli

Dorota Kowalska



Spór o ETS nabrał tempa przed unijnym szczytem. Karol Nawrocki apelował o odejście od systemu, a Donald Tusk zapowiedział walkę o zmiany, ale podkreślił, że całkowite wyjście z ETS nie jest możliwe

Przemysław Czarnek w roli przyszłego premiera to pomysł prezesa Kaczyńskiego na przejście do ofensywy. Bo Czarnek umie przyłożyć, obrazić, zamieszać i dzisiaj nikt już nie mówi o wojnie frakcji w Prawie i Sprawiedliwości, ale o tym, co właśnie powiedział. Druga rzecz, trzeba narzucić tematy debaty publicznej – tak było z unijnym programem SAFE, tak jest teraz z ETS. I tu bardzo pomocny jest prezydent Nawrocki.

Wczoraj rozpoczął się unijny szczyt ws. ETS. To system handlu uprawnieniami do emisji CO₂, którym obecnie objęta jest energetyka. Mechanizm został wprowadzony przez Unię Europejską, by ograniczać emisję gazów cieplarnianych (głównie CO₂) przez nadanie im ceny. Od 2028 roku ma wejść w życie ETS2, który prawami do emisji obejmie m.in. transport czy budownictwo.

Prezydent Nawrocki, po tym jak zawetował unijny program SAFE, w liście skierowanym do premiera przedstawił swoje stanowisko w sprawie ETS i mającego wejść w życie od 2028 roku ETS2. Oświadczył w nim, że oczekuje od rządu przyjęcia stanowiska, które w pełnym zakresie zabezpieczy Polaków przed dalszymi konsekwencjami unijnej polityki klimatycznej.

„Minęło 20 lat od wprowadzenia systemu EU ETS. To wystarczająco długi okres, aby dokonać twardej i bezkompromisowej oceny skuteczności tego instrumentu. Jesteśmy świadkami zjawiska, które historia zapamięta jako wielką deindustrializację Europy i ucieczkę przemysłu z naszego kontynentu. Ostrzeżenia płynęły od dawna, a wnioski płynące z Europejskiego Szczytu Przemysłowego są alarmujące. To dramatyczne wołanie o ratunek dla przyszłości europejskiej bazy wytwórczej i stabilności całej Wspólnoty” – brzmi fragment dokumentu.

Do boju ruszył też Przemysław Czarnek. On z kolei stwierdził, że polskie rodziny „są zabijane” przez wysokie rachunki za prąd, a przyczyną tego są głównie opłaty ETS.

– Decyzja brukselska o ETS-ie została podjęta niezgodnie z traktatami, nie jednomyślnie, a większością kwalifikowaną, jeszcze w czasie rządów Ewy Kopacz. Premier Beata Szydło zaskarżyła tę decyzję do TSUE. Ale Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej, jak to Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej, wydał wyrok polityczny. Możecie sobie państwo dokończyć: TSUE... – mówił Czarnek podczas konferencji w okolicy Elektrociepłowni Żerań w Warszawie, nawiązując do swojej niedawnej wypowiedzi o „TSUE-srue”.

Zapowiedział też, że w poniedziałek trafi do marszałka Sejmu projekt przepisów w tej sprawie przygotowany przez PiS.

– Składałem w Sejmie projekt uchwały. Pan premier Tusk lubi uchwały. To będzie stanowisko Sejmu, w którym premier Donald Tusk i jego rząd w ciągu 14 dni będzie zobowiązany do przedstawienia projektu przepisów, na mocy których Polska wyjdzie z ETS. Żądam od większości sejmowej podjęcia tej uchwały. Wyjście z ETS to obniżenie rachunków energii elektrycznej dla każdego Polaka o kilkadziesiąt procent – mówił, dodając, że do projektu uchwały dołączy wyrok polskiego Trybunału

Konstytucyjnego z czerwca 2025 roku w sprawie ETS.

Wydaje się, że między Przemysławem Czarnekim i Pałacem Prezydenckim trwają swoje zawody: kto mocniej przyłoży tym u władzy, pokaże, że nic nie robią albo robią źle.

Tyle że polski rząd podjął już działania, by, jak to ujął premier Tusk, „rozbroić ETS” i wpłynąć na dyskusję wokół ETS2.

– Polska będzie domagała się specyficznie polskich rozwiązań w sprawie ETS, który negatywnie wpływa na ceny energii – oświadczył Donald Tusk, odnosząc się do dyskusji przed unijnym szczytem. Podkreślił, że problem związany z cenami energii będzie jego głównym tematem.

– Politycy PiS prężą muskuły i udają, że mają świetne pomysły i że są zdeterminowani, i skutecznie w walce o tanią energię, i coraz częściej słyszemy wezwania, żeby natychmiast opuścić umowy europejskie, w tym ETS – stwierdził premier Tusk.

Przytoczył też wypowiedź byłego premiera Mateusza Morawieckiego z 2023 roku, który ocenił wówczas, że wyjście z ETS nie jest możliwe w prawie europejskim.

– To proponują ci, którzy nie mają wiedzy albo mają złą wolę w tej kwestii – cytował Morawieckiego szef rządu.

Premier przypominał też wypowiedź lidera Konfederacji Sławomira Mentzena, który

stwierdził, że „jeżeli spojrzymy na relację z Unią Europejską, to Tusk jest bardziej asertywny niż Morawiecki”.

– Tak to wygląda, jeżeli chodzi nie o mówienie, tylko o robienie. I tutaj w pełni się zgadzam z tą opinią – zauważył Tusk.

W podobnym tonie wypowiedzi się inni politycy koalicji rządzącej.

– Komisja Europejska mięknie i będą zmiany w systemie ETS – zapowiedział w Radiu ZET Dariusz Klimczak, minister infrastruktury.

Czy Polska powinna skończyć z ETS? – pytał ministra Bogdan Rymanowski.

– UE powinna skończyć z ETS. Powinniśmy podjąć takie działania, które nie będą windowały nam cen energii. Powinniśmy zrobić porządek – stwierdził Klimczak.

Zdaniem polityka Karol Nawrocki „podpina się” pod sukces rządu, ponieważ „doskonale wie, co kroi się na przyszłej Radzie Europejskiej, że będzie zapowiedź radykalnych zmian w ETS”.

Dariusz Klimczak zaznaczył też, że „to pod presją polskiego rządu KE ugnie się” i zapowiada, że „zmiany mechanizmów będą skutkowały dla zwykłego obywatela, dla przemysłu brakiem destabilizacji i wiadomością, że ceny nie będą wzrastać”.

A wracając jeszcze do projektu SAFE – marszałek Sejmu poinformował w czwartek, co dzieje się z „SAFE o procent”, czyli projektem złożonym w Sejmie przez prezydenta Nawrockiego.

– Projekt o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych dałmy do wstępnej analizy do Biura Legislacyjnego i Biura Ekspertyz i Oceny Skutków Regulacji, bo był na to tydzień. Chciałem, żeby to było szybko, żeby nie było zarzutów, że ktoś mrozi projekt. Po informacji, którą dostałem, nie nadaję numeru druku temu projektowi – przekazał Włodzimierz Czarzasty. – Wyjaśniam, dlaczego. Po pierwsze, są bardzo poważne wątpliwości co do konstytucyjności tej ustawy – kontynuował, wskazując na art. 221 konstytucji, który mówi, że inicjatywę ustawodawczą w sprawie budżetu, udzielenia długu publicznego, udzielenia gwarancji finansowych przez państwo przysługuje wyłącznie Radzie Ministrów.

– Zdaniem naszych prawników projekt prezydenta stoi w sprzeczności z art. 221 konstytucji. Prezydent nie ma prawa wносить ustawy w tej materii. To jest bardzo poważny argument, z którym trzeba się zmierzyć – podkreślił.

Marszałek Sejmu wskazał też drugą przeszkodę. Jak wyjaśnił, z oceny skutków regulacji i analiz wynika, że poza ogólnym stwierdzeniem, że model finansowania propono-

wany przez prezydenta i prezesa NBP pozwoliłyby zgromadzić co najmniej 200 mld zł do 2035 roku, „nie przedstawiono bardziej szczegółowych, wymiernych informacji dotyczących skutków finansowania funduszu zarówno po jego uruchomieniu, jak i w dłuższej perspektywie czasowej”.

Następnie Włodzimierz Czarzasty przypomniał, że zabezpieczeniem projektu prezydenta jest zysk NBP.

– Ten zysk pojawi się i będzie mógł być dzielony w maju przyszłego roku. Jeżeli się pojawi, automatycznie działa ustawa, która mówi, że ten zysk zostanie podzielony: 95 proc. dla budżetu państwa, 5 proc. pozostaje w banku. Przypominam, że NBP ma w tej chwili skumulowaną stratę na poziomie 100 mld zł – mówił marszałek. – Skieruję dziś wnioski o szeroko rozbudowane analizy zarówno zgodności tej ustawy z konstytucją, jak i zabezpieczenia realnego w środki finansowe oraz skutków sytuacji, kiedy NBP nie będzie miał zysku i państwo będzie zadłużone na 200 mld zł, bo o 200 mld zł mówi uzasadnienie tej ustawy – przekazał Czarzasty.

O sprawie wypowiedział się w czwartek także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

– Jestem zwolennikiem prac (nad projektem prezydenta – przyp. redakcji) nawet mimo wad konstytucyjnych. Chciałbym, by zostały naprawione, mam nawet pomysł – oznajmił, dodając, że w piątek wieczorem przedstawi koncepcję PSL w tej kwestii. – Przedstawię pomysł mojego środowiska politycznego, jak wyjść z tej sytuacji, co zrobić, żeby więcej pieniędzy trafiło na bezpieczeństwo Polski. Ja jestem, jako minister obrony narodowej, zainteresowany wszystkimi pieniędzmi. Nie przyjmuję alternatyw, tylko uzupełnienie – dodał wicepremier.

Jasno zadeklarował też, że „pomimo kamieni, które są rzucane”, unijny program SAFE będzie realizowany. Podkreślił, że „jak na dłoni widać”, iż pomysł prezydenta został zaproponowany, by „szukać pretekstu” dla niepodpisania ustawy o SAFE. Dodał, że przedstawienie przez Pałac Prezydencki ultimatum „albo SAFE, albo pieniądze z NBP, jest nieodpowiedzialne”, a jeśli NBP ma dodatkowe środki, to powinny one niezwłocznie trafić do budżetu i zostać przeznaczone na bezpieczeństwo.

Cóż, należy się spodziewać, że Przemysław Czarnek zaraz odpali działa. Wtórować mu będzie Ryszard Bogucki, szef Kancelarii Prezydenta, albo i sam Karol Nawrocki. W końcu wszyscy panowie grają do tej samej bramki.

BABCIU, RATUNKU! MAMA PO MNIE PRZYSZŁA!

Porwania dzieci nie są rzadką sytuacją. Rocznie w Polsce ich liczba dochodzi do tysiąca. Najczęściej to tzw. porwanie rodzicielskie. Takie jak w ubiegłym tygodniu pod Łodzią.

Anna Gronczewska

Katarzyna pokazuje wybitą szybę balkonowych drzwi, zastawioną płytą. Do dziś nie może dojść do siebie na wspomnienie wydarzeń z piątku 13 marca. Było już ciemno, gdy usłyszała odgłos tłuczonej szyby. Wszystko rozegrało się błyskawicznie. Przez drzwi balkonowe do domu wszedł do domu nieznany mężczyzna, za nim wkroczyła Kamila, córka Katarzyny.

- Nie znałam tego mężczyzny - opowiada Katarzyna. - Nagle zaatakował mnie gazem pieprzowym. Cała byłam w tym gazie. Chwycili młodszego wnuka Mateusza, chcieli też zabrać starszego Oskara, ale on uciekł i zabarykadował się w swoim pokoju. Otworzył okno, by móc przez nie uciec. To Oskar zadzwonił pod 112.

Katarzyna nie zapomni przeraźliwego krzyku Mateusza.

- Babciu, ratuj! - krzyczał chłopiec, a ona nie mogła nic zrobić. Ten przeraźliwy krzyk słyszeli też sąsiedzi, którzy przybiegli pomóc. Ale córka Katarzyny zniknęła z Mateuszem.

- Policja pojawiła się nawet szybko - wspomina Katarzyna. - Ale my od razu, z drugą córką, poprosiliśmy o pomoc prywatnego detektywa i jeszcze tego samego dnia Mateusz wrócił do domu. Córkę i jej pomocnika zatrzymano.

Nie mam pewności, czy znów nie porwie dziecka

Dwójka porywaczy zabarykadowała się w jednym z bloków na łódzkich Bałutach. By policja mogła się dostać do środka, trzeba było wyważyć drzwi.

Córkę Katarzyny zatrzymano, ale po czterdziestu ośmiu godzinach została zwolniona, jej współnik też. Zastosowano wobec niej dozór policyjny oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych.

- Nie przyznali się do winy - mówi Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Mężczyzna wskazał, że w jego ocenie to kobieta jest osobą uprawnioną do opieki nad 8-latką, w związku z czym ich działania były legalne.

Katarzyna nie może się pogodzić z taką decyzją i zamie-



Matka, która wraz ze znajomym porwała 8-letniego syna z wioski pod Łodzią, została zatrzymana przez policję, ale szybko ją zwolniono. Babcia chłopca obawia się, że córka może ponownie spróbować porwania

rza złożyć odwołanie. Uważa, że powinni zostać aresztowani.

- Boimy się, że sytuacja się powtórzy - wyjaśnia. - Są osoby, które robią źle i to rozumiem, wiadomo, że tego nie powtórzą. W przypadku mojej córki Kamili nie ma takiej pewności. Może wrócić i powtórzyć, co zrobiła.

Jak mówi, już wcześniej była taka sytuacja, że Kamila pojawiła się przed domem matki i wybiła kamieniem szybę.

Wnuki Katarzyny nie mieszkają w domu, babcia nie zdradza, gdzie przebywają teraz, bo boi się o ich bezpieczeństwo.

- Wszedłam do domu tylko po to, by ugotować dla nich obiad - mówi.

Babcu, zabierz nas od mamy

Babcia chłopców jest wdową, mąż zmarł, bardzo przeżywał to, co działo się ze starszą córką. Kamila ma dziś 41 lat i od lat były z nią kłopoty. Ma dwoje dzieci z różnymi mężczyznami, a jej kartoteka nie jest czysta.

- Miała wyrok w zawieszeniu - mówi jej mama. - Ciekawe, czy

to sprawdzono, stosując wobec niej dozór policyjny?

Katarzyna od czterech lat opiekuje się wnukami. Matce ograniczono władzę rodzicielską, a powodem była przemoc. Starszy wnuczek poprosił babcię, by ich zabrała od mamy.

- Mateusz miał wtedy cztery lata - opowiada. - Prawie nie mówił, był agresywny, znerwowany. Udało się to zmienić. Chłopiec normalnie funkcjonuje, chodzi do szkoły. Bałam się, że to porwanie sprawi, że te cztery lata pracy pójdą na marne.

Teraz najważniejsze, by dzieciom zapewnić bezpieczeństwo. Sąsiedzi zapewniają, że Katarzyna bardzo dobrze opiekuje się wnukami.

- Są dla niej wszystkim - mówi. - Choć sama musi zmagać się z żałobą po śmierci męża, dzieciom niczego nie brakuje.

Znana łódzka adwokatka Maria Maria Wentlandt-Walkiewicz mówi, że sprawy tzw. porwań rodzicielskich nie są rzadkością.

- Niestety, bardzo często ma miejsce walka rodziców o dzieci - twierdzi mecenas Maria Wentlandt-Walkiewicz. - I niestety

w wielu przypadkach policja jest tutaj bezradna lub nie reaguje. Są słabe instrumenty, które nie pozwalają właściwie bronić interesu dzieci w sytuacji, gdy ktoś chce je zabrać siłą. Mamy Child Alert, ale to wszystko jest na papierze, a ważne, by zadziało w życiu. Nie ma tu reguły mówiącej, że to najczęściej ojcowie porywają dzieci. Różnie bywa, matki też dokonują porwań rodzicielskich.

Maria Wentlandt-Walkiewicz przypomina, że pozbawienie kogoś wolności wbrew jego woli jest przestępstwem. Niestety, nie zawsze jest tak traktowane. Rodzice porywają dzieci, nie boją się tego robić, bo jest ogólnospołeczne przyzwolenie na tego rodzaju zachowania.

Na tropie własnego dziecka

Child Alert to system natychmiastowego rozpowszechniania wizerunku zaginionego dziecka za pośrednictwem dostępnych mediów. To program, którego głównym celem jest szybsze i skuteczniejsze poszukiwanie dzieci i nastolatków, dzięki z góry ustal-

onej procedurze postępowania. Jedno z takich porwań rodzicielskich miało miejsce kilka lat temu w Gdyni. 10-letni wtedy Ibrahim został porwany na ulicy. Jego ojciec podbiegł do jego matki, uderzył w twarz i uciekł z synem. Mężczyzna ten mieszkał w Belgii i pochodził z Maroka. Ogłoszono Child Alert, ale szybko go odwołano. Ustalono, że Ibrahim jest cały, zdrowy i przebywa z ojcem w Belgii.

Babcię trzeba deportować

Nie miała przygoda spotkała również 11-letniego chłopca, którego babcia, wbrew woli jego matki, chciała wywieźć na wieś. Odkryto to na granicy polsko-ukraińskiej w Korczowej. 70-letnią Ukrainkę zatrzymano, szybko stanęła przed sądem, który skazał ją na trzy miesiące więzienia w zawieszeniu na dwa lata. Deportowano ją i przez osiem lat nie może wrócić do Polski.

33-letni Sebastian rozstał się z partnerką z którą ma 2,5-letniego syna Macieja. Kobieta mieszkała w Łodzi. Podczas jednych odwiedzin zabrał dziecko na spacer. Była godzina 14. Mężczyzna zapowiedział kobiecie, że wróci koło 17. Nie pojawił się, ale zaczął wysyłać SMS-y, że zabije siebie i syna.

Matka Maćka zawiadomiła policję. Ta sprawdzała Las Łągiwnicki, drogi wylotowe z Łodzi, w pogotowiu był policyjny śmigłowiec. Około godziny trzeciej w nocy ustalono, że mężczyzna z dzieckiem przebywa w Rykach, w województwie lubelskim. Tam zatrzymano mężczyznę, dziecko przekazano matce.

Ta historia miała szczęśliwe zakończenie, ale nie zawsze tak jest. Ojciec 5-letniego Dawida wyjechał z domu w Grodzisku Mazowieckim i miał go zawieźć do matki, do Warszawy. Niestety, nie pojawił się tam, a po kilku godzinach okazało się, że mężczyzna rzucił się pod pociąg. W porzuconym aucie nie było jednak chłopca. Po kilku dniach znaleziono jego ciało. Mężczyzna zabił syna, zanim sam popełnił samobójstwo.

Imiona bohaterów zostały zmienione.

DALEKO OD SZOSY, CZYLI HISTORIA Z ŻYCIA WZIĘTA (DO TELEWIZJI)

Pół wieku temu Telewizja Polska wyemitowała pierwszy odcinek serialu „Daleko od szosy”. Natychmiast podbił serca telewidzów. Wielu z nich odnalazło w opowieści o Leszku, ambitnym chłopcu ze wsi, obraz swojego awansu społecznego. Większość zdjęć do serialu nakręcono w Łodzi i okolicach, poniekąd czyniąc samo miasto bohaterem trzeciego planu.

Anna Gronczewska

To opowieść o Leszku, chłopaku ze wsi, bez wykształcenia, który zakochuje się w Ani, studentce z Łodzi, porzucając Bronkę, dziewczynę z jego wsi. Została nakręcona na podstawie powieści łódzkiego pisarza Henryka Czarneckiego.

Widzowie szybko pokochali „Daleko od szosy”. W sobotnie wieczory przed telewizorami gromadziły się całe rodziny. Początkowo serial nie wszystkich zachwycił. Listy zwolenników i przeciwników „Daleko od szosy” napływały do łódzkiego Teatru im. Stefana Jaracza oraz Teatru Nowego, w których występowali główni bohaterowie serialu – Krzysztof Stroiński oraz Irena Szewczyk.

„Od pierwszego odcinka poczułam sympatię do Ani – pisała jedna z fanek serialu. – A chyba dlatego, że przypomniła moje szczenięta lata. Też z początku nie wiedziałam czego chcę, ale później, kiedy dojrzałam, było już za późno”.

Nie brakowało też przeciwników „Daleko od szosy”.

„Już dawno wszyscy, których znam (a jest dużo takich osób, bo w szkole, poza nią, w domu) zastanawialiśmy się, co skłoniło reżysera filmu do obsadzenia głównej roli męskiej takim nieciekawym aktorem, słabym, miernym” – pisał kilkunastoletni telewidz.

Serial nie zyskał też sympatii u jednego z mieszkańców Bielej.

– Na ten serial można tylko kląć, wściekać się, w końcu wyłączyć telewizor, by nie oglądać tej durnej akcji, tego niestannego lizania się! – oburzał się telewidz. – Ostatnio już doszło do położenia tej Ani w łóżku, z Leszkiem oczywiście. Chyba ten serial wyprodukowano tylko dlatego, by zaagitować do związków jak ten, co się tu kroi. Nic dziwnego, że matka jest contra. Żadna inteligentna dziewczyna i z dobrego domu nie chciałaby takiego Leszka. Ani nawet Krzysztofa S.



Krzysztof Stroiński i Sławomira Łozińska stworzyli niezapomniane postacie Leszka i Bronki. Od tych kreacji trudno było im się uwolnić w aktorskiej karierze

Leszek nie był z Łodzi, ino ze Śląska

„Daleko od szosy” przyniosło wielką popularność grającym w nim aktorom. Ich losy ułożyły się bardzo różnie. Leszek Górecki grał Krzysztof Stroiński, który był wtedy aktorem łódzkiego Teatru im. Stefana Jaracza, choć pochodził ze Śląska. Do Łodzi przyjechał na studia do Szkoły Filmowej, którą ukończył w 1972 roku. Miał wtedy 22 lata. Gdy dostał propozycję, by zagrać Leszka, był mało znanym aktorem. Miał za sobą główną rolę w filmie „Pójdiesz ponad sadem”.

– Reżyser Zbigniew Chmielewski prosił mnie do epizodu w serialu „Dyrektorzy”, bo chciał mnie wypróbować – wyjaśniał Krzysztof Stroiński „Dziennikowi Łódzkiemu”. – Zdecydowałem, że zagram w „Daleko od szosy”.

Krzysztof Stroiński wiele razy musiał się tłumaczyć dlaczego jego bohater posługuje się takim prostym językiem. Dziś to wielki atut filmu, ale okazuje się, że zaraz po premierze wielu widzów to denerwowało. Leszek często mówił: „ino”. Do legendy przeszło wypowiedziane przez niego: Sie panie częstują, na żądanie raz można.

– Znam wielu ludzi, którzy jak Leszek mówili „ino” czy „wdepnąłem tu na ciastko” – tłumaczył „Dziennikowi Łódzkiemu” Krzysztof Stroiński. – Rodzajowość wiejskiego języka została w tym filmie specjalnie stworzona i zawiera tylko kilka słów sygnałów, by umieścić tę wieś w obszarze, gdzie wpływy miasta nie są silne, gdzie ludzie mówią takim językiem. A Leszek pochodził właśnie z takiej wsi. Poza tym wszystko, co tutaj się dzieje, zostało oparte o przeżycia prawdziwych bohaterów. Naprawdę jest taki Leszek, Ania, Bronka. Jest to rzeczywiście historia z życia wzięta.

Niedługo po premierze serialu Krzysztof Stroiński nie narzekał, że brał udział w takiej produkcji.

– Bardzo wiele osób ostrzegało mnie, że taka rola zbyt wiąże aktora z określoną postacią, że odcina go od innych propozycji – mówił Stroiński. – Ja nie otrzymuję takich ilości propozycji filmowych i nie miałem zbyt wiele do stracenia. Zainteresowała mnie postać. Istniała szansa zbudowania jej. I chciałem z tego skorzystać...

Zyskał ogromną popularność. 59-letni Dariusz Kuczyński, mechanik samochodowy z Ło-

dzi, opowiada, że kiedyś ze szkołą, chyba już w technikum, poszedł do Teatru im. Jaracza. Nie pamięta tytułu spektaklu tylko to, że grał w nim Krzysztof Stroiński.

– Gdy pojawił się na scenie, to cała widownia skandowała: Leszek, Leszek! – wspomina Darek.

Jak ciężko uciec od Leszka

W 1978 roku, a więc dwa lata po premierze „Daleko od szosy”, Krzysztof Stroiński wyjechał z Łodzi. Od tej pory można go oglądać na deskach warszawskich teatrów. Dziś jest jednym z najpopularniejszych polskich aktorów. Był czas, kiedy miał dość roli Leszka Góreckiego. Dziś podchodzi do niej z dystansem.

– Nie pomogła, a przeszkodziła – mówił w wywiadzie dla „Dziennika Gazety Prawnej”. – Odbiór był dwuznaczny. Wtedy seriali robiło się niewiele, więc ten gatunek nadawał się do krytykowania, zwłaszcza jeżeli dotyczył sytuacji robotniczo-chłopskiej, niewygodnych społecznych aspiracji i krzewienia optymizmu. To paradoksalnie okazało się siłą serialu. Zyskałem sympatię i rozpoznawalność, ale straciłem kontakt z filmem i miałem długą przerwę. Wróciłem fil-

mem Macieja Dejcera „300 mil do nieba” pod koniec lat 80. W dziesięciu z tamtych lat starzeją się razem ze mną i rozpoznają mimo zmiany aparycji.

Ania wychodzi za męża dwa razy w tygodniu

Anię, wielką miłość, a potem żonę Leszka Góreckiego grała łódzianka Irena Szewczyk. Gdy dostała tę propozycję, miała 29 lat, a rok wcześniej skończyła łódzką Szkołę Filmową. „Daleko od szosy” nie było jej filmowym debiutem. Oglądaliśmy ją między innymi w „Rzeczpospolitej Babskiej” czy „Milionie za Laurę”. Do „Daleko od szosy” trafiła przez zdjęcia próbne.

– Cieszyłam się, że to serial – opowiadała w latach 70. „Dziennikowi Łódzkiemu” Irena Szewczyk. – Ale nie zastanowiłam się nad tym, że po pierwszym, drugim odcinku przyjdzie trzeci, szósty. W ciągu jednego dnia będę grać maturzystkę i matkę. Trzeba było się szybko przeistaczać. Dla mnie wszystko działo się w ciągu kilku miesięcy, od stycznia do lipca. Najbardziej bałam się trzeciego odcinka. Był to moment, w którym zaczynałam konkurować z Bronką.

Irena Szewczyk, która była wtedy aktorką łódzkiego Teatru Nowego, mówiła że przenosiła wiele zachowań ze swego prywatnego życia do życia Ani i odwrotnie.

– Mój prywatny ślub odbył się na tydzień przed filmowym – zdradzała. – W filmie dostaję pierścionek od ojca, we własnym – od teściowej.

Co ciekawe, tą teściową była nieżyjąca już Krystyna Bobrowska, wieloletnia prezes Towarzystwa Przyjaciół Łodzi.

Irena Szewczyk rola Ani przyniosła wielką popularność. – Miła pani w sklepie z gospodarstwem domowym obiecała odłożyć mi komplet zagranicznych garnków, gdy jej powiem jak skończy się serial – mówiła „Dziennikowi”.

W 1978 roku wyjechała z Łodzi. Zaczęła grać w warszawskich teatrach. Ale w 1984 roku powróciła do rodzinnego miasta

i Teatru Nowego. W 1994 roku pożegnała się z aktorstwem. Skończyła pedagogikę na Uniwersytecie Łódzkim. Obroniła doktorat, zrobiła habilitację. Dziś jest profesorem nadzwyczajnym łódzkiej uczelni. Dr hab. Irena Szewczyk-Kowalewska to wykładowca Pedagogiki Przedшкоlniej i Wczesnoszkolnej Uniwersytetu Łódzkiego.

Wiejska dziewczyna prosto z Warszawy

Niezapomnianą Bronkę, wiejską dziewczynę Leszka, zagrała Sławomira Łozińska. Do dziś jest znaną aktorką. Była nawet dyrektorem Teatru Ate-neum. Mogliśmy ją oglądać między innymi w serialu „Barwy szczęścia”. Wiele lat była żoną Janusza Olejniczaka, pianisty, laureata Konkursu Chopinowskiego z 1970 roku.

Sławomira Łozińska miała 23 lata, kiedy dostała rolę w „Daleko od szosy”. Choć urodziła się w Warszawie to wspaniale zagrała wiejską dziewczynę. Chyba każdy pamięta scenę w której Bronka je czereśnie...

– Przez mniej więcej 20 lat miałam dość kojarzenia mnie tylko z tą jedną postacią – mówiła w wywiadzie dla „Tele Tygodnia” Sławomira Łozińska. – Ale potem pomyślałam sobie, że coś w tym musi być, skoro ludzi ta rola tak niezmienne bawi, wrzesza i ciekawi. Z pokorą i radością powróciłam do opowieści o Bronce i myślę, że tak już będzie zawsze.

Aktorką nie jest już natomiast Barbara Burska, która grała Zośkę, jedną z przyjaciółek Ani Góreckiej.

Tragicznie potoczyły się losy drugiej z jej serialowych koleżanek, Wieśki. Zagrała ją Anna Blandyna Szczepaniak, nazywana przez kolegów Blanką. W „Daleko od szosy” zagrała jedną ze swych pierwszych ról. Zapowiadała się na dobrą aktorkę. Życie zweryfikowało te plany.

Jeszcze na studiach w warszawskiej szkole teatralnej związała się z Andrzejem Strzeleckim, planowali ślub, ale do niego nie doszło. Wszystko przez nową miłość. W Teatrze Polskim w Warszawie poznała aktora Andrzeja Antkowiaka. Był od niej starszy o 15 lat. Młoda aktorka oszalała z miłości. Nie przeszkadzało jej to, że był żonat i lubił za często zaglądać do kieliszka. Alkohol sprawił, że stracił pracę w Teatrze Polskim w Warszawie. Zmarł nagle w styczniu 1979 roku. Wcześniej zdążył się dla niej rozwieść. Młoda aktorka popadła w depresję. 2 marca wyskoczyła z okna jednej z warszawskich kamienic. Miał 28 lat.

O tych dramatach nie wiedzą lub nie pamiętają widzowie, którzy dalej z przyjemnością oglądają kolejne powtórki odcinków „Daleko od szosy”. Szczególnie w Łodzi, gdzie śledzą losy bohaterów, jednocześnie z sentymentem przypominają sobie miasto sprzed 50 lat.

Nowość

Bez dodatku cukru



Selen dla Niej i dla Niego



Wybierz swoje
WYPASIONE

11 witamin i minerałów



Naturalne aromaty



www.mlekovita.com.pl

mlekovita_pl

mlekovita



PRODUKUJEMY TWOJE BEZPIECZEŃSTWO

PROGRAM **POLSKA ZBROJNA** | **SAFE TO** SZANSA NASZEGO ROZWOJU



POLSKA GRUPA ZBROJENIOWA:
23 000 PRACOWNIKÓW
100 ZAKŁADÓW PRACY
12 000 FIRM KOOPERUJĄCYCH



Oto fachowcy, bez których nie działa codzienność. Poprosiliśmy, by opowiedzieli trochę o swojej pracy

Za nami dwa tygodnie głosowania w plebiscycie MISTRZOWIE BUDOWNICTWA 2026. Jego uczestników prezentujemy zarówno na łamach gazety, jak też w internecie.

Są takie zawody, o których przypominamy sobie dopiero wtedy, gdy wykańczamy mieszkanie albo coś przestaje działać. Na przykład kiedy woda nie płynie tak, jak powinna, kiedy coś zaczyna przeciekać albo nagle gaśnie światło. W takich momentach bardzo szybko okazuje się, że to, co na co dzień wydaje się oczywiste, wcale tak nie jest, bo za tą „oczywistością” stoi czyjaś wiedza, doświadczenie i kon-

kretna praca. Że trzeba być fachowcem, by usunąć poważną usterkę.

Hydraulicy i elektrycy to ta grupa fachowców, których obecność łatwo przeoczyć, dopóki wszystko działa. Efekty ich pracy są ukryte w ścianach, pod podłogą czy za zabudową. Nie są na pierwszym planie, jak w przypadku elementów wyposażenia mieszkania. A jednak to właśnie oni odpowiadają za to, co w domu najważniejsze: komfort, bezpieczeństwo i codzienną wygodę życia.

Ich praca wymaga nie tylko wiedzy technicznej, ale też doświadczenia, wyczucia i umiejętności szybkiego reagowania. Bo w tym fachu rzadko

wszystko idzie książkowo. Każde zlecenie to inna historia, inny dom, inni ludzie i często zupełnie nieprzewidywalne sytuacje.

- Właśnie dlatego w ramach plebiscytu Mistrzowie Budownictwa chcemy pokazać te zawody trochę inaczej: nie przez pryzmat samych usług, ale ludzi, którzy je wykonują. Z ich perspektywy, ich słowami. Z ich codziennością, którą znają najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Poprosiliśmy hydraulików i elektryków o podzielenie się krótkimi historiami ze swojej pracy - tymi, które zapamiętali, które ich rozbawiły, zaskoczyły albo po prostu zostały z nimi

na dłużej. Zapytaliśmy ich też o to, co w tej pracy daje im satysfakcję i co ich, jako fachowców, wyróżnia. Te historie znajdziecie w dzisiejszym wydaniu gazety, a wkrótce również na naszej stronie internetowej.

Z tych odpowiedzi wyłania się obraz pracy, która rzadko jest rutynowa. To zawód oparty na doświadczeniu, ale też na kontakcie z ludźmi - ich oczekiwaniach, czasem stresem, a czasem zwykłą, domową codziennością. I choć efekty tej pracy często pozostają niewidoczne, to ich brak widać natychmiast. To właśnie z takich autentycznych historii fachowców najlepiej widać, jak wygląda ten zawód naprawdę, od kuchni.

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA

Ważna jest współpraca i wzajemna pomoc



Łukasz Kuźmicki,
Giro Developement, Białystok

- Mój wybór zawodu był w pewnym sensie połączeniem przypadku i rodzinnej inspiracji - mówi pan Łukasz.

Zaraz po studiach na wydziale ekonomii i zarządzania w Białymstoku otrzymał zaproszenie od brata, który prowadzi firmę hydrauliczną w Niemczech, aby spróbować swoich sił za granicą, nauczyć się języka i zdobyć doświadczenie w branży. Początkowo miała to być tylko przygoda na jakiś czas, jednak praca szybko zaczęła dawać Mu dużą satysfakcję. Z czasem pojawiły się kolejne szkolenia i rozwój zawodowy, a w końcu odkrył, że to właśnie w tym fachu chce się realizować.

Trudno Mu wskazać jedną konkretną sytuację, która szczególnie zapadła w pamięci, bo

przez lata pracy było ich naprawdę wiele. Często jednak trafiało do klientów, u których wcześniej byli już inni fachowcy i nie byli w stanie rozwiązać problemu z instalacją. - Po dokładnych oględzinach i analizie zazwyczaj udawało się znaleźć przyczynę i skutecznie ją usunąć. Takie momenty dają największą satysfakcję i pokazują, jak ważne w tym zawodzie są doświadczenie, cierpliwość i dokładność - podkreśla pan Łukasz. Zawsze stara się znaleźć rozwiązanie każdego problemu, wychodząc z założenia, że nie ma rzeczy niemożliwych, czasem trzeba tylko podejść do tematu z innej strony: - W pracy z innymi ludźmi ważna jest dla mnie współpraca oraz wzajemna pomoc, bo uważam, że dobre efekty osiąga się wtedy, gdy wszyscy grają do jednej bramki.

Dziś czuje wdzięczność za to, że dostał szansę



Jakub Pruszkowski,
VITA POWER Usługi elektryczne, Zambrów

Jak podkreśla pan Jakub, Jego firma rozwija się dzięki zaufaniu klientów i ciężkiej pracy.

W zawodzie elektryka pracuje już od 9 lat, a ponad 3 lata temu zdecydował się założyć własną działalność gospodarczą. Decyzja o otwarciu firmy pojawiła się po wyjeździe za granicę, gdzie przez pracował jako elektryk w Niemczech. To doświadczenie bardzo zmieniło Jego podejście do pracy, organizacji i jakości wykonywanych usług.

W Polsce wcześniej pracował w firmie, do której trafił od razu po skończeniu szkoły. To właśnie tam nauczył się zawodu od podstaw. Do dziś pozostaje wdzięczny tej firmie i ludziom, z którymi pracował: za cierpliwość, wiedzę i chęć przekazania doświadczenia

młodszemu pracownikowi. To dzięki nim mógł dziś pójść dalej własną drogą.

Praca za granicą zmieniła Jego podejście do prowadzenia biznesu. Kiedyś punktualność nie była Jego najmocniejszą stroną. Dziś bardzo pilnuje organizacji dnia. Aby uniknąć spóźnień, ustawia minutniki i przypomnienia, które pokazują dokładnie, ile czasu zostało do spotkania czy zlecenia.

Praca w Niemczech nauczyła Go również dokładności, staranności i czystości na miejscu pracy. Zobaczył tam, jak funkcjonują dobrze zorganizowane firmy. Pan Jakub zrozumiał też, że znaczenie ma nie tylko jakość pracy, ale również wizerunek: schludny wygląd pracownika, zadbane samochód z reklamą firmy i dobra organizacja pracy.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista uczestników plebiscytu, którzy od początku głosowania do czwartku, do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z miast i powiatów oraz lista liderów głosowania w kategoriach wojewódzkich.

HYDRAULIK ROKU

1. **Piotr Napiwodzki**, PITERM Usługi Hydrauliczne, Białystok
2. **Michał Purwin**, Usługi Hydrauliczne Michał Purwin, Ciasne
3. **Emil Milewski**, Złota Rączka - Emil Milewski, Suwałki

ELEKTRYK ROKU

1. **Mirosław Godlewski**, Mir-Pol Usługi Elektryczne Mirosław Godlewski, Szepietowo
2. **Jakub Pruszkowski**, VITA POWER Usługi elektryczne, Zambrów
3. **Przemysław Wasiljew**, ISCRA Usługi Elektryczne Przemysław Wasiljew, Hajnówka

BUDOWLANIEC ROKU

1. **Tomasz Trypuć**, Nikodag, Sokółka
2. **Jacek Bronakowski**, Prace wykończeniowe, Augustów
3. **Grzegorz Małaszkiwicz**, BUD DACH, Hajnówka

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. **Justyna Leszczyńska**, OLIV-Design Projektowanie Wnętrz, Augustów
2. **Patrycja Konopko**, Polot Studio Projektowe, Białystok
3. **Magdalena Rawa**, Białystok

GEODETA ROKU

1. **Adrian Kasprzyk**, NAVIGEO Geodezja SP z o.o., Białystok
2. **Andrzej Kalwajtys**, Przedsiębiorstwo usług geodezyjno-kartograficznych GEO, Suwałki
3. **Paweł Samborski**, Usługi Geodezyjne Geokart Paweł Samborski, Białystok

STOLARZ ROKU

1. **Arkadiusz Rzepnicki**, Kubar meble Arkadiusz Rzepnicki, Łomża
2. **Damian Motybel**, Na Wymiar Białystok, Choroszcz
3. **Grzegorz Łachmacki**, Meble na wymiar Best Mebel, Białystok

SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

1. **Damian Praczk**, Usługi budowlane Damian Praczk, Białystok
2. **Marek Żukowski**, Remontdom S.C., Białystok
3. **Jarosław Sierko**, JAROS Jarosław Sierko, Karakule

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

1. **Robię Remont Patryk Tomczak**, Suwałki
2. **GTG-Glazurnik**, Grajewo
3. **BUD DACH**, Hajnówka

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:

www.poranny.pl/mistrzowie-budownictwa oraz
www.wspolczesna.pl/mistrzowie-budownictwa

**CZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.PORANNY.PL/OSOBOWOSC
I WWW.WSPOLCZESNA.PL/OSOBOWOSC**

Nasi laureaci tytułu OSOBOWOŚĆ ROKU 2025 wystąpią na gali w Zamku Królewskim i kartach albumu

Uroczysta gala plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbędzie się w miejscu o wyjątkowym znaczeniu dla polskiej historii i kultury - w Zamku Królewskim w Warszawie. Wybór miejsca odzwierciedla prestiżowy charakter akcji.

Zamek Królewski od stuleci jest miejscem ważnych wydarzeń historycznych, państwowych i kulturalnych. Jego wnętrza były świadkami decyzji o znaczeniu ogólnokrajowym, debat i spotkań wykraczających poza bieżący moment. - Właśnie w takim miejscu spotkają się ludzie, którzy działają w swoich małych ojczyznach - miastach, miasteczkach i wsiach - często wcześniej bez dużego rozgłosu, ale z realnym wpływem na otoczenie - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za akcję Osobowość Roku w całej Polsce.

Plebiscyt organizują dzienniki regionalne oraz serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press, a jego celem jest wyróżnienie tych osób, które w minionym roku wykazały się szczególną aktywnością społeczną, zawodową, kulturalną czy charytatywną. Często są to ludzie znani wcześniej przede wszystkim lokalnym społecznościom, a dzięki akcji może ich poznać cały kraj!

Symboliczny moment

Każde województwo ma już wybranych swoich laureatów tytułów Osobowość Roku w sześciu plebiscytowych kategoriach (Osobowości z naszego województwa prezentujemy obok). Na zaproszenie organizatorów spotkają się w największej, najpiękniejszej sali Zamku Królewskiego, a kulminacyjnym momentem gali będzie wręczenie im prestiżowych nagród. Dla wielu to nie tylko wyróżnienie, ale też chwila refleksji nad drogą, którą przeszli i wysiłkiem, często rozłożonym na lata.

Akcja jest docenieniem ich dotychczasowej historii, ale jej sens zaczyna się znacznie wcześniej - w codziennej pracy, w podejmowanych decyzjach, wyrzeczeniach i odpowiedzialności. Nic więc dziwnego, że uroczystość w Warszawie staje się dla laureatów symbolicznym momentem zatrzymania



i doceniania wysiłku, codziennej pracy oraz pasji, która zmienia świat.

Przed nami ogólnopolski finał

Ogólnopolski finał głosowania i plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbędzie się już niedługo, bo 26 marca. To właśnie wtedy poznamy nazwiska laureatów prestiżowych tytułów, którzy odbiorą nagrody i przeżyją niezapomniane chwile podczas gali w pięknych wnętrzach Zamku Królewskiego. - Gala będzie nie tylko zwieńczeniem edycji plebiscytu, ale także spotkaniem ludzi, których łączy pasja i przekonanie, że warto działać, niezależnie od skali przedsięwzięcia - dodaje Daria Jankiewicz-Kaczmarek.

A redakcyjnym podsumowaniem jest wyjątkowy album

Od początku ideą plebiscytu było uhonorowanie zaszczytnymi tytułami Osobowość Roku, ale także pokazanie tego, czym się zajmują lokalni bohaterowie. Bo plebiscyt to wspa-

niała opowieść o ludziach właśnie, dlatego po każdej edycji powstaje również specjalny album, który dokumentuje dokonania laureatów.

Ten album to opowieść o działaniach, decyzjach i wpływie, jaki wywierają na otoczenie laureaci tytułu Osobowość Roku.

Wydawnictwo łączy słowa i fotografie. Tradycyjnie znajdują się w nim sylwetki zwycięzców z całego kraju, którzy w każdej kategorii plebiscytu zajęli miejsce na podium.

Za koncepcję graficzną albumu odpowiada Tomasz Bocheński - ceniony grafik i laureat wielu nagród branżowych. Jego wizja sprawia, że każdy detal, od układu stron po warstwę wizualną, podkreśla rangę wyróżnienia i wyjątkowość laureatów. Dla laureatów znalezienie się w albumie to zarówno wyróżnienie, jak też osobista pamiątka. Wiele Osobowości Roku podkreślało, że album stał się dla nich symbolem uznania. Mówią, że to książka, do której się wraca i pokazuje z dumą, na przykład wnukom.

KULTURA

MARTYNA PIETKIEWICZ
pisarka, Zambrów.

Nominacja za wyjątkową pasję do pisania wierszy o różnej tematyce - od najważniejszych wartości takich jak: nadzieja, miłość po rozrywkowe fraszki, które zachwyciły nie tylko grono znajomych, ale także jury dwóch konkursów ogólnopolskich w 2025 roku.



DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

MICHAŁ SZUMSKI
prezes Plum sp. z o.o., Ignatki

Nominacja za utrzymanie wysokiej pozycji rynkowej wśród producentów elektroniki przemysłowej oraz za kontynuację linii rozwojowej, którą stworzyli założyciele firmy: Dorota i Maciej Szumscy.



DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

BOGUSŁAWA SZCZERBIŃSKA
zastępca dyrektora Muzeum Podlaskiego, Sokółka

Nominacja za osobisty wkład i zaangażowanie w budowę Muzeum Bł. Księdza Jerzego Popiełuszki w Okopach.



POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

EUGENIUSZ ŚWIĘCKI
burmistrz, Ciechanowiec

Nominacja za modernizację stadionu miejskiego w Ciechanowcu.



NAUKA

DR HAB. ELŻBIETA REGULSKA
naukowiec Wydziału Chemii Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok

Nominacja za bycie laureatką indywidualnej Nagrody Ministra Nauki Szkolnictwa Wyższego za znaczące osiągnięcia w zakresie działalności naukowej; za badania nad syntezą i wieloaspektową analizą nowych materiałów funkcjonalnych jako foto- i elektrokatalizatorów, superkondensatorów oraz potencjalnych leków przeciwnowotworowych.



INNOWACJE/NOWE TECHNOLOGIE

JAN GIEDROJĆ
właściciel firmy G-SOFT, Suwałki

Nominacja za wdrażanie rozwiązań IT wspierających rozwój przedsiębiorstw w regionie.



CZYTELNI

Ścieżki miłości pięknej Tahoser, córki kapłana Petamunofa

Do refleksji natury ogólnohumanistycznej skłania już sam tytuł tego dzieła – „Romans mumii”. Niemniej sensacyjny jest jego podtytuł – „Miłość w czasach Tutenhamona”. Autorem jest Teofil Gautier, popularny francuski XIX-wieczny romantyk-parasista, który w 1856 r. postanowił napisać dramat historyczno-obyczajowy rozgrywający się w scenerii starożytnego Egiptu.

Miłość i kwestia żydowska

Rzecz idzie tak: w luksusowym pałacu w Tebach, wśród klejnotów i nenufarów, żyje córka kapłana Petamunofa – Tahoser, która w smutku przeżywa swą nieszczęśliwą miłość. Zakochana jest w młodzieńcu Poerim, będącym zarządcą dóbr faraona. Ale chętkę na piękną dziewczynę mają także oficer Ahmosis, a nawet sam władca, który chcąc mieć ją stale przy sobie, posuwa się do czynu zwanego raptus puellae.

Już z tego widać, że powodów do smutku ma Tahoser wiele. Poeri nie tylko jest Żydem, ale zadurzony jest w swej rodaczce Racheli i to do niej wymyka się nocami. Tahoser traktuje z szacunkiem, ale na dystans. Ale gdy ta ulegnie niemocy sprawia, że leczy ją w sposób niemalże cudowny żydowski prorok Mosze.

Ostatecznie w wyniku skomplikowanej intrygi następuje wreszcie uczuciowy konsensus: Tahoser nie tylko zgadza się zostać drugą żoną Poeriego, ale też przyjąć jego wiarę i towarzyszyć mu w planowanym przez Hebrajczyków opuszczeniu Egiptu.

Gautier w glorii sławy

Krytycy zwracają uwagę, że konstrukcja powieści jako romansu przeniesionego w czasy starożytne, jest dość tradycyjna i dość typowa dla epoki jej powstania (przypadkowe spotkania, nagłe zauroczenie, miłość do wybranego, istotne różnice społeczne itp.).

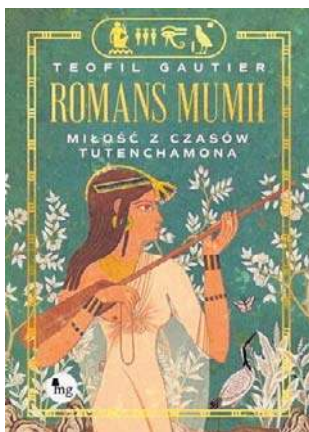
Ale to właśnie te cechy sprawiały, że „Romans mumii” cieszył się sporym wzięciem u czytelników. A pochodzący z prologu motyw odnalezienia tajemniczej mumii w nietkniętym grobowcu wskazanym przez handlarza antykami, był później wielokrotnie wykorzystywany przez innych literatów, choćby Henry’ego Ridera Haggarda w powieści „Kleopatra” z 1889 r.

Nic też dziwnego, że powieść Gautiera przeniesiono na ekran. W 1911 r. Henri Desfontaines nakręcił film „La momie”, w którym zagrały – nic nie mówiąc, bo film był niemy – ówczesne piękności srebrnego ekranu, m.in. La California i Jeanne Grumbach.

Niebezpieczne igraszki ze stopą

Z CV Gautiera wynika, że był gorliwym egiptomaniakiem i najwyraźniej bardzo lubił motyw w mumiowy. Już w 1840 r. napisał opowiadanie „Stopa mumii”. Zaliczane jest dziś do działu s.f., choć jest ono bardziej makabryczne niż fantastyczne.

Oto bohater kupuje w antykwariacie świetnie zachowaną, zmuumifikowaną stopę egipskiej księżniczki. Używa jej jako przycisku do papieru, co w efekcie prowadzi do fantastycznych i upiornych wydarzeń, w których ożywa właścicielka stopy i zabiera naszego konesera ciekawostek w zaświaty. **margra**



Teofil Gautier, „Romans mumii”, tłum. Bronisławy Naufeldówny z 1923 r., wyd. MG, Warszawa 2025, cena 44,99 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

DODA

Ma niskie standardy

Wszystko wskazywało, że po serii nieudanych małżeństw i związków piosenkarka dała sobie spokój z szukaniem miłości. Ostatnio gościła w podcaście Małgorzaty Ohme, gdzie przyznała jednak, że jest obecnie w nowej relacji, która przechodzi próbę czasu. Przy okazji powiedziała: Naprawdę mam niskie standardy po moich związkach... Wystarczy, że nie będzie ćpał, pił alkoholu, jak ja będę spać w drugim pokoju, to nie będzie mnie zdradzał, chodził do kasyna, nie będzie opowiadał wszystkiego ze szczegółami matce czy siostrze, i po prostu nie będzie ze mnie doił i wykorzystywał mnie jako osobę publiczną jako męska prostytutka na przykład. To są takie moje standardy – podsumowała.

AGATA TURKOT

Doświadczona przez filmówkę

Aktorka, o której zrobiło się głośno za sprawą filmu „Dom dobry”, gościła niedawno w podcaście Wojewódzki & Kędziński. Opowiedziała tam o swoich doświadczeniach ze szkoły filmowej w Łodzi. – Wyzywano nas, rzucano w nas butami, szklankami, czasami przekraczano granice cielesne, zamiast podnosić nas na duchu i nam kibicować, wpajać nam jakieś realne wartości, które się przydadzą, i po prostu być takim wsparciem. Cały czas raczej było, że „to jest źle, to jest źle”, takie wytykanie błędów i skupianie się na naszym deficycie – wyznała. I dodała: Dla młodego człowieka to jest bardzo mocne – stwierdziła.

EDYTA GÓRNI

Śpiewała z konieczności

Piosenkarka w niedawnej rozmowie z RMF FM wróciła pamięcią do swojego rozvodu z Dariuszem Krupą w 2010 roku. – Stałam na scenie trzy dni po rozwodzie, śpiewając na urodzinach RMF FM utwór „Hello”. Ja nie chciałam tego robić. Przekonywałam reżysera, że po prostu nie dam rady – wyznała. I wyjaśniła: Zaśpiewałam jednak, bo nie miałam pieniędzy na jedzenie, bo cały mój majątek został w innym



Agnieszka Woźniak-Starak nieraz udowodniła, że los zwierząt leży jej na sercu. Ostatnio uratowała konia

domu. Karta do banku i kody zostały zmienione, nie miałam dostępu do swego życia, a miałam dziecko, przedszkole, taksówki, więc pożyczałam pieniądze na jedzenie, na wszystko.

MARCIN PROKOP

Podróżował bez nóg

Popularny prezenter mierzy 206 cm i wzrost już nieraz był przedmiotem jego życiowych perypetii. Tak stało się choćby ostatnio podczas podróży samolotem. Prokop zamieścił na Instagramie zdjęcie, na którym widać, jak siedzi ściśnięty między dwoma fotelami, trzymając na nogach dużą torbę. Internauci od razu zaczęli żartować, że „nogi Marcina lecą innym samolotem”. Sam zainteresowany podzielił się ironiczną opinią w opisie zdjęcia: „Podniebne podróże luksusowe tak bardzo... ale bez nóg”. Dwie godziny później pod fotografią pojawił się wpis ze strony linii lotniczych: „Panie Marcinie, zależy nam, aby pana nogi stanęły na naszym pokładzie. Szczegóły w DM”. Niestety, Prokop nie podzielił się z fanami, jaką propozycję otrzymał od przewoźnika.

EMILIA KOMARNICKA

Miała trudniej od innych

Kiedy aktorka została uczestniczką „Tańca z gwiazdami” ze Stefano Terrazzino, w internecie zaroilo się od sugestii, że

para będzie miała łatwiej, ponieważ dobrze się zna i występuje razem w spektaklu teatralnym, a Komarnicka posiada taneczne doświadczenie. Po trzecim odcinku okazało się, że aktorka i tancerz odpadają z programu. Komarnicka nie kryła potem zawodu w swych internetowych wpisach. W jednym z nich wyznała: „Już w pierwszym odcinku programu padło zdanie: »Od ciebie będziemy wymagać więcej«. Byłam na to przygotowana. Pracowaliśmy ze Stefano ze wszystkich sił, świadomi tego, jak odbiera nas publiczność. A potem – trzeci odcinek. Słaba ocena. I koniec”.

AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK

Uratowała konia

Celebrytka nieraz udowodniła, że los zwierząt leży jej na sercu. Ostatnio poinformowała na Instagramie, że w jej posiadłości na Mazurach pojawił się koń huculski o imieniu Geronimo, nazywany przez nią pieśzczołliwie Gackiem, który trafił do niej dzięki działaniom fundacji pomagającej zwierzętom. Jak relacjonowała prezenterka, zwierzę zostało wypatrzone na targu w Skaryszewie przez wolontariuszki z fundacji „Serce w Futrze”. Koń miał trafić do rzeźni. „Huculka udało się wykupić i prosto z targu pojechał do kliniki. Niestety, na pierwszy rzut oka widać było, że zdrowy jak koń to on nie jest. Okazało się jednak, że nie jest tak źle, uff, może jechać na Mazury!” – podsumowała.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość pomoże ci zrozumieć innych, ale horoskop dzienny radzi też pamiętać o własnych potrzebach.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność będzie twoją siłą. Horoskop na dziś sugeruje pozwolić sobie na odrobinę spontaniczności.

Baran (21.03 - 19.04)

Ciężka praca zacznie przynosić efekty. Horoskop dzienny na piątek do wskazówka, by nie poddawać się i realizować swoje cele.

Byk (20.04 - 20.05)

Przygoda czeka tuż za rogiem. Horoskop dzienny radzi otworzyć się na nowe doświadczenia oraz ludzi z najbliższego otoczenia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja poprowadzi cię właściwą drogą, zaufaj sobie i nie bój się trudnych decyzji. Horoskop na dziś mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny na piątek wyraźnie zapowiada, że tak się stanie, jeśli postawisz na szczerość.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i planowaniu. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na detalach.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać to, ale pamiętać o empatii i słuchaniu innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o psychikę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop na dziś radzi wyrażać jasno myśli i unikać nieporozumień.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość przyniosą efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by skupić się na relacjach i nie ignorować sygnałów wokół siebie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś energia sprzyja działaniu, ale horoskop dzienny radzi unikać pośpiechu i słuchać intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji.

NASZE SMAKI



FOT. STANISŁAW ROMEK

W świecie ciast wielkanocnych laur pierwszeństwa przysługuje tradycyjnemu, polskiemu mazurkowi. Bogato zdobiony, obłudnie słodki, a jednocześnie chrupiący, dzięki kruchemu spodowi i odpowiednim dodatkom. Bez niego stół wielkanocny byłby niczym święconka bez pisanek. Pamiętajmy, by ciasto pięknie udekorować – tu ogranicza nas tylko własna wyobraźnia.

Mazurek wielkanocny
Składniki na kruche ciasto
260 g mąki pszennej typ 450
40 g orzechów ziemnych mielonych
100 g cukru pudru

150 g masła
2 żółtka
Składniki na masę
200 g masy kajmakowej orzechowej (lub zwykłej)
50 g powideł śliwkowych
Dodatkowo do dekoracji
migdały, orzechy, rozpuszczona czekolada
Przesiać mąkę, a w blenderze (jeżeli orzechy nie są w postaci sypkiej mąki) zblendować orzechy z cukrem pudrem. Tak zblendowane orzechy wymieszać z mąką. Następnie posiekać z masłem (my masło ścieramy na tarce na grubych oczkach),

a na koniec dodać dwa żółtka. Wszystko razem zagnieść do momentu połączenia składników. Tak przygotowane ciasto owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Po 30 minutach wyciągnąć ciasto z lodówki, podzielić na dwie części mniej więcej po równo. Jedną część rozwałkować na wyłożonej papierem do pieczenia blasze (20x20 cm) – gdzieś na grubość 3-4 milimetrów – a z drugiej zrobić ozdobny rancik (ok. 5 milimetrów), który ułożyć na rozwałkowane ciasto. Tak przygotowaną blaszkę włożyć

do nagrzanego do 180 stopni piekarnika (bez termoobiegu) i piec ok. 20 minut aż ciasto złapie złoty kolor. Kiedy ciasto wystygnie, rozsmarować na nim cienką warstwę powideł, a następnie wyłożyć w granicy naszego ranciku masę kajmakową. Masę kajmakową możecie kupić już gotową. Na koniec udekorować mazurka zgodnie z naszą wizją twórczą i gotowe.

Przepis Magdaleny i Stanisława Romków (mad)
Lubisz piec i gotować? Podziel się z nami przepisami: przepisy@gk.pl

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 DO WYNAJĘCIA

B-STOK, os. Mickiewicza, 1-pok, balkon, IVp, 1000zł +prąd, 797494399

BIAŁYSTOK, ul. Gajowa, 2-pokojowe, 531-790-133

POKÓJ z aneksem, łazienką, B-stok, 505925517, 600693346

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.

Praca

ZATRUDNIĘ

DEKARZY z własną działalnością lub na umowę, praca w Belgii. 532-694-534

PRACA W BELGII - docieplanie elewacji / tynkarz

Zatrudnimy pracowników budowlanych do dociepleń i tynkowania elewacji.

Wymagane doświadczenie w pracach elewacyjnych.

Oferujemy wysokie zarobki, zakwaterowanie oraz transport.

Kontakt: 666 610 600

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

SZUKAM PRACY

EMERYTKA szuka pracy oprócz opieki, Białystok. 736-830-849

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNACE rynny, dachy, kominy, naprawy, 797-513-715.

INSTALACYJNE

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

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

KOMPUTEROWE

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

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów. Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

GOTÓWKA za KSIĄŻKI., 668-571-329

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

ROLNICZE

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAM młode owce, tel. 605-408-551

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie ibo.polskapress.pl

Łącząc się w smutku i żałobie składamy najszczerze kondolencje z powodu śmierci

Ojca

Panu Profesorowi

Karolowi Kamińskiemu

Kierownikowi Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych z OINK USK w Białymstoku.



Prof. Anna Tomaszuk-Kazberuk wraz z zespołem

Kliniki Kardiologii, Lipidologii i Chorób Wewnętrznych z OINK USK w Białymstoku

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Panu

Mariuszowi Zapertowi

z powodu śmierci

Teścia

składają

Dyrekcja i Pracownicy

PGE Dystrybucja S.A. Oddział Białystok

Posłowi do Parlamentu Europejskiego

Jackowi Protasowi

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Żony



składa

Poseł Krzysztof Truskolaski wraz z przyjaciółmi z Podlaskiej Koalicji Obywatelskiej

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Zachęta” w Białymstoku ogłasza przetarg nieograniczony

na wymianę istniejącej stolarki okiennej klatek schodowych i piwnicznej oraz drzwi wewnętrznych klatkowych w budynku przy ulicy B. Chrobrego 1G w Białymstoku.

Szczegółowe informacje na stronie www.szmzacheta.pl w zakładce ogłoszenia i przetargi oraz pod nr tel. 508-148-807.

SŁOWNIK: AKAMAS, KALLA, MAMELUK, RAPANA, TRIERA.

ROZWIĄZANIE: MIAŁ PRAWDY JEST UCZUCIE.

Krzyżówka panoramiczna

muzyczny taktomierz		na dwoje wrozyła		część elektro-mag-netu		beznoga jasz-czurka		ryba z Ama-sonki		blizna na metce towaru		inter-wał mu-zyczny		drobne w port-felu	
korek w insta-lacji				3		12				10					
								Feridun, polski reżyser				2		imituje drogie kamienie	
drzewo tropi-kalne								muł, szlam							
część twarzy								szyjne lub lędź-wiowe							
islam-ska Biblia				1						np. Hugh Grant				płynie przez Kato-wice	
		11										... nie woda w powie-dzeniu			
mały przewód ratunek, wsparcie		bojaźń, lęk		arysto-krata w parze z alfą		8				łodowa skurcz mięśni twarzy					
								agres-ywna reakcja emoc-jonalna		skała osadowa					
panto-fle diwy				two-rzywo war-stwowe		4		konny pojazd pod-różny						sala z atla-sami	
										7		chle-bowy napój		6	
z szalami lanta-nowiec															
		13													
wojow-nik z Cymerii		ekspo-nat w gab-locie		Przy-mierza											
autko na torze				5											
powieść Gor-kiego				ciało nie-bieskie											

Uśmiechnij się!

Do sklepu spożywczego wchodzi mężczyzna z kawałkiem sera.

– Sprzedała mi pani zamiast francuskiego sera, ser włoski!!!

– A pan co? ...?



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

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

- A) przyjemny zapach (6).
- B) w nim koło zapasowe (8).
- C) turecki wyrób cukierniczy (6).
- D) jednostka monetarna Iraku i Algierii (5).
- E) obwieszczenie woli panującego (5).
- F) był nim Władysław Tatar-kiewicz (7).
- G) leśne legowisko niedźwiedzia (5).
- H) góry z Mount Everest (8).
- I) niewielki organizm (7).
- J) popularna jednoroczna roślina astrowata, cynia (9).
- K) trudno topliwy metal o symbolu Co (6).
- L) piłkarski klub z naszej stolicy (5).
- Ł) nadziemna, osiowa część rośliny (6).

- | | |
|--|---|
| M) powstaje z tuszczu i wodorotlenku sodu (5). | T) kosmetyk do malowania rzęs (4). |
| N) natłok myśli lub spraw (5). | U) ... Bolt, rekordzista świata w sprincie (5). |
| O) mocny fundament, podwalina (5). | W) czasami dzielony na czworo (4). |
| P) gra na koniach jak koszulka (4). | Z) część morza wcinająca się w ląd (6). |
| R) dawne sesje sądowe (4). | Ż) pierwsza bitwa powstania Chmielnickiego (5,4). |
| S) przymierze między państwami (6). | |

Krzyżówka z hasłem

	1		2		3		4		5		6
7						17	18				19
							8		4		
9			3							9	
		19					10	11			12
12						13					
					14					15	
16		17		18		12			7		
			5			13					
				19				20			
20		14		8					1		
					21						
22						6				11	

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: myśl Arystotelesa.

Poziomo:

- 3) wynik odejmowania,
- 7) nakłanianie do zgody,
- 8) siana przez panny,
- 9) awantura z rękoczynami,
- 10) Hanna Gronkiewicz-...,
- 12) seter angielski,
- 14) gęsta zupa rosyjska,
- 16) to, co wartościowe,
- 19) ...-Matolek Makuszyńskiego,
- 20) prosta lub łamana,
- 21) czyta listę dialogową,
- 22) śniła się biblijnemu Jakubowi.

Pionowo:

- 1) górski żywiół,
- 2) licznik wody,
- 3) biały kruk, unikat,
- 4) ptak lecący w kluczu,
- 5) producent mikroprocesorów,
- 6) ozdobna chustka,
- 11) kobieta w bryczesach,
- 12) lodowiec kontynentalny,
- 13) bliższa ciału niż sukmana,
- 15) tkanina na sukienki,
- 17) pękate, szklane naczynie,
- 18) rzadki kuzyn żyraby.

Diagram illustrating a 3D grid world environment with a central orange cell labeled "WIRÓWKA PANORAMICZNA". The grid is 5x5. The central cell is orange. The surrounding cells are white. The cells are labeled as follows:

- Top row: "producent cappuccino", "ptak podobny do jaskółki", "węgiel wapnia", "hurtowy lub detaliczny"
- Middle row: "przodek konia domowego", "WIRÓWKA PANORAMICZNA", "gród Przemysław"
- Bottom row: "sport na macie", "pilotka lub dżokejka", "zniewaga, afront", "cukierki w ruloniku"

Arrows indicate movement directions:

- Up from "producent cappuccino" to "ptak podobny do jaskółki"
- Up from "przodek konia domowego" to "producent cappuccino"
- Down from "węgiel wapnia" to "gród Przemysław"
- Down from "gród Przemysław" to "cukierki w ruloniku"
- Left from "sport na macie" to "pilotka lub dżokejka"
- Right from "hurtowy lub detaliczny" to "węgiel wapnia"
- Down from "pilotka lub dżokejka" to "zniewaga, afront"
- Up from "zniewaga, afront" to "ptak podobny do jaskółki"

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

Duet jolek

The diagram shows two 5x5 grids. The left grid has a path starting at (1,1) and ending at (5,5), with obstacles at (2,2), (3,3), (4,4), and (5,2). The right grid has a path starting at (1,4) and ending at (5,1), with obstacles at (2,3), (3,2), (4,4), and (5,4). The paths are indicated by dashed orange lines with arrows.

W diagramie ujawniono wszystkie litery „J”. Litery czytane wzdłuż linii przerywanej, utworzą rozwiązanie: tytuły filmów z udziałem Kate Winslet.

W przypadkowej kolejności:

- na przykład pietruszka
- koncept, idea
- prośba, petycja
- długi spis
- miasto diabła Boruty
- odmiana dyni
- lubi rodzinne pielesze
- strzeże porządku i bezpieczeństwa
- pozer, efekciarz
- laurowy dla zwycięzcy
- kilka pułków lub brygad

Logogryf

1					
2					
3					
4					
5					

**Litery w polach z kropką
czytane rzędami utworzą
rozwiązanie – tytuł piosenki.**

- 1) gotyckie okno, rozeta,
- 2) krótka pieśń operowa,
- 3) kwiat ozdobny, młęk,
- 4) robiony na drutach,
- 5) prymitywny szalas pasterski.

Szyfr

4	9	11	15	12	7
	3				6
	5				1
	10	2	8	14	13

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści.

Poziomo:

- 4) dymka na działce,
10) gatunek surowej kiełbasy.

Pionowo:

- 9) klasztor pustelników,
7) animozja, awersja.

Krzyżówka

1		2		3
				
4		1		
				
5				
	2			5
				
6		3		
				
7				
	6		4	

Litery z pól od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) turecka potrawa,
- 4) wybieg dla koni wyścigowych,
- 5) nacisk, presja,
- 6) jeleń z Azji, czytał,
- 7) fluorowec o symbolu At.

Pionowo:

- 1, 2, 3) europejskie stolice.

Rozwiązania

Krzyżówka państwami: ...rozmaiał z nim?; **witówka państwami:** "Moje Bieszczady"; **krzyżówka z hasłem:** Natura nie znośi próżni; **duet jolek:** "Włazyście"; "Titanic"; **szfry:** "Serce na temblaku"; **logogrify:** "Złycie to nie teat"; **krzyżówka:** Ankara; **krzyżówka A-Z:** finalista.

Dziś Urban ogłosi skład na baraże o MŚ

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Na godzinę 16.00 Jan Urban zapowiedział ogłoszenie składu piłkarskiej reprezentacji Polski na baraże, których stawką jest udział w finałach tegorocznego mundialu.

Kwestia awansu na mistrzostwa świata w Ameryce Północnej rozstrzygnie się jeszcze w marcu. W najbliższy czwartek o 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie Białe-Czerwoni zmierzą się z Albanią. Finałowego rywala (mecz pięć dni później) wyłoni toczona równolegle rywalizacja Ukrainy ze Szwecją.

W środowy wieczór selekcjoner naszej reprezentacji dostał bardzo pozytywny przekaz z Barcelony. Otóż w rewanżu z Newcastle Robert Lewandowski - który po urazie oczodołu musi grać w utrudniającej grę masce - zdobył dwie bramki i został rekordzistą Ligi Mistrzów pod względem liczby rywali, którym strzelał gole w tych elitarnych rozgrywkach. Teraz „na rozkładzie” ma już 41 zespołów i wiele wskazuje, że długo tego wyczynu nikt nie poprawi. A to

powód, aby na zgrupowaniu, które już w poniedziałek rozpocznie się w stałej bazie kadry w stołecznym Wawrze, stawiał się w świetnym nastroju.

Tuż po meczu z Newcastle „Lewy” został zapytany o zbliżającą się rywalizację z Albanią. - Nie mam takiego podejścia, że jestem w takim wieku, że to może być jeden z ostatnich moich meczów w reprezentacji Polski. Podchodzę jak do półfinału baraży, który trzeba wygrać, później zagrać w finale i awansować na mistrzostwa świata - powiedział w rozmowie z Canal Plus. - To jest mecz reprezentacji i tylko jako drużyna, jako całość, możemy ten awans wywalczyć. Zatem to nie jest indywidualny mój cel, tylko całej reprezentacji, wszystkich kibiców, wszyscy idziemy w tym kierunku.

Niestety, wcześniej gorsze informacje napłynęły do sztabu trenera Urbana w sprawie obsady bramki. Po urazie mięśniowym w lewej nodze, którego doznał Łukasz Skorupski, selekcjoner będzie miał mocno ograniczone pole manewru. Według medialnych doniesień tylko cud mógłby spowodować, że Skorupski byłby do dyspozycji szkoleniowca kadry jeszcze w marcu.



Robert Lewandowski ma powody do radości - przed zgrupowaniem kadry pobił kolejny strzelecki rekord w LM!

W zaistniałej sytuacji kwartet powołanych - według TVP Sport - mają stanowić Kamil Grabara z VfL Wolfsburg, Bartłomiej Drągowski z Widzewa, Mateusz Kocharski z azerskiego Karabachu oraz Mateusz Lis z tureckiego Goztepe. Co, biorąc pod uwagę nie najwyższą - delikatnie określając - formę drugiego z wymienionych oraz nikłe doświadczenie na wymaganym poziomie dwóch ostatnich wręcz skazuje Urbana na wystawienie Grabary, który miał już lepsze - nawet znacznie - okresy w karierze.

- Nie zazdroścę selekcjonerowi sytuacji, w jakiej się znalazł z golkeeperami, bo tak słabo nie było na tej pozycji pewnie od 20 lat. Czyli od momentu, kiedy Artur Boruc zaczął świetnie bronić w kadrze na mistrzostwach świata w Niemczech - ocenia dwukrotny uczestnik mundialu, a także były szkoleniowiec bramkarzy w reprezentacji Jacek Kazimierski. - Boruc zapoczątkował sztafetę, którą kontynuowali Łukasz Fabiański i Wojtek Szczęsny. Każdy z tej trójki dawał gwarancję między słupkami, każdy

był osobowością i bardzo ważnym punktem naszej kadry. Każdy był po prostu kimś. Dziś takiej postaci wśród bramkarzy nie mamy.

Kazimierski ocenia Skorupskiego jako bramkarza solidnego, bo tylko taki mógł się przebić do wyjściowego składu w Serie A - choć nie przyszło to szybko - ale nieidealnego. Do Grabary ma większe zastrzeżenia, a co za tym idzie - mniejsze zaufanie. - Nie przekonuje mnie. Wiem, że świetnie dawał sobie radę w Danii i nieźle wszedł do Bundesligi, a w naszej rzeczywistości zaistniał w kadrze młodzieżowej, ale bądźmy poważni - wymagania w pierwszej reprezentacji są dużo wyższe niż w młodzieżówce. Bramkarz musi imponować spokojem i pewnością, a przede wszystkim nie schodzić poniżej pewnego poziomu, co Kamilowi zdarza się w barwach Wolfsburga.

- Nie chcę nikogo deprecjonować, ale nie odważę się zestawić kandydatów do gry w barażach ze Szczęsnym i Fabiańskim, a nawet z Borucem. Bo to jest, niestety, inna liga - dodał Kazimierski. - Dlatego, jeśli udałoby się awansować na mundial, nie ukrywam, że na miejscu tre-

nera Urbana zapytałbym Szczęsnego, czy może jeszcze raz odwołać zakończenie kariery, tym razem reprezentacyjnej.

Kazimierski argumentuje, że Szczęsny ma dopiero 36 lat, a zatem sporo dobrego grania jeszcze przed sobą. - Oczywiście, Wojtek może powiedzieć, że ma już na wszystko wywalone, ale - a znam go dobrze, bo pracowaliśmy razem - jest na tyle niestandardowy, że wcale tak być nie musi. A skoro Barcelona potrafiła Wojtkę przekonać, że jest dopiero w środku kariery, a nie w wieku emerytalnym, to na pewno warto spróbować. Nawet jeśli Katalończycy mieli w zanadrzu o wiele większe argumenty...

©P

Wyniki 1/8 finału Ligi Mistrzów:

Sporting Lizbona - Bodo/Glinit 5:0 po dogr.(3:0); pierwszy mecz 0:3); Arsenal Londyn - Bayer Leverkusen 2:0 (1:1); Chelsea Londyn - Paris Saint-Germain 0:3 (2:5); Manchester City - Real Madryt 1:2 (0:3); Barcelona - Newcastle United 7:2 (1:1); Bayern Monachium - Atalanta Bergamo 4:1 (6:1); Liverpool - Galatasaray Stambuł 4:0 (0:1); Tottenham Hotspur - Atletico Madryt 3:2 (2:5).

Pary 1/4 finału Ligi Mistrzów:

PSG - Liverpool 8 i 14 kwietnia; Real Madryt - Bayern 7 i 15 kwietnia; FC Barcelona - Atletico Madryt 8 i 14 kwietnia; Sporting - Arsenal 7 i 15 kwietnia.

Halowe mistrzostwa świata. Szykują się bitwy na płotkach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. - Mamy kilka szans medalowych, impreza sezonu u siebie sprzyja uzyskaniu cennych wyników - twierdzi prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastian Chmara.

Przed nami najważniejsza impreza sezonu halowego - mistrzostwa świata. To już edycja numer 21 tej rangi zawodów, które gościć będzie od najbliższego piątku do niedzieli „Kujawsko-Pomorska Arena Toruń”.

Poprzednio Polska gościła HMS w 2014 roku w Sopocie. Polacy wywalczyli wówczas trzy medale: po złoty medal sięgnęła w skoku wzwyż Kamila Lićwinko, a srebrne medale zdobyli w biegu na 800 metrów Angelika Cichocka i Adam Kszczot.

Pierwszy medal dla Polski w HMS zdobyła Danuta Bułkowska w 1985 roku w skoku wzwyż (World Indoor Games w paryskiej „Bercy”). Najwięcej krążków dla Polski - 1 złoty, 1 srebrny i 1 brązowy - wywalczyli Kszczot oraz Piotr Rysiukiewicz (sztafeta mężczyzn 4 x 400 metrów).

Największą zdobycz medalową - pięć krążków - Białe-Czerwoni wywalczyli w 1999 roku



- Kibice podczas mistrzostw Polski przypomnieli mi, jak tu jest. Będę gospodarzem halowych mistrzostw świata. „Pojedziemy” z nimi - buńczucznie zapowiada Szymański

w japońskim Maebashi (1 złoty, 2 srebrne, 2 brązowe) oraz w 2018 roku w Birmingham (2 złote, 2 srebrne, 1 brązowy).

We wszystkich startach w halowych mistrzostwach świata (do 2025 roku) nasi zawodnicy zdobyli łącznie 38 krążków: 5 złotych, 15 srebrnych i 18 brązowych.

Na najwyższym stopniu podium stawali: Sebastian Chmara w siedmioboju (1999), sztafeta panów 4 x 400 metrów w składzie: Rysiukiewicz, Piotr Haczek,

Jacek Bocian i Robert Maćkowiak (2001), wspomniani już Lićwinko i Kszczot (2018) oraz sztafeta 4 x 400 metrów: Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk i Jakub Krzewina (2018).

Nasza reprezentacja na tegoroczne mistrzostwa liczy 32 zawodników - 17 pań i 15 panów. Kierownikiem ekipy jest Krzysztof Kęcki - „człowiek orkiestra” w PZLA, czyli sekretarz generalny i dyrektor sportowy w jednej osobie.

Liderami są biegający przez płotki Jakub Szymański i Pia Skrzyszowska, skacząca wzwyż Maria Żodzick, która jesienią została wicemistrzynią globu na stadionie, specjalistka od dystansu 400 metrów Natalia Bukowiecka, a także nieobliczalna sprinterka Ewa Swoboda. Szymański jest - ex aequo - liderem listy zgłoszeń w biegu na 60 metrów ppł., z rekordem kraju z tego sezonu - 7,37 s.

- Jest dwóch Amerykanów i jestem ja - twierdzi. - Będziemy

się bić o miejsca na podium mistrzostw świata w Toruniu. W finale będzie ostateczna rozgrywka. Zobaczmy, kto wytrzyma...

Szymański ocenił, że jednym z jego atutów może być świetna znajomość toruńskiej bieżni i atmosfery panującej w hali. - Kibice podczas „Orlen Copernicus Cup” i mistrzostw Polski przypomnieli mi, jak tu jest. Będę gospodarzem HMS. „Pojedziemy” z nimi - buńczucznie zapowiada nasz płotkarz.

Duże szanse będą mieć polskie sztafety 4 x 400 metrów, szczególnie mieszana i kobieca. Oniespodziankę może się postarać Klaudia Kazimierska w biegu na 1500 metrów i skoczkini w dal Anna Matuszewicz. Pierwsza na co dzień trenuje za oceanem i w tym roku poprawiła już halowe rekordy kraju Lidii Chojekkiej na dystansach 1500 metrów i jednej mili.

Druga będzie u siebie w domu, bo reprezentuje MKL Toruń. W tym roku Matuszewicz wynikiem 6,77 m poprawiła rekord Polski, który należał od prawie pół wieku do Anny Włodarczyk (6,74 m z 1980 roku).

- Mamy w tym roku większe nadzieje, bo mamy zawodników w czołówkach list światowych w poszczególnych konkurencjach - mówi Bukowiecka.

- Wiadomo, że listy nie biegają czy nie skaczą i trzeba się dobrze zaprezentować na imprezie docelowej. Ale to, że startujemy przed własną publicznością i dobrze znamy halę w Toruniu, da nam pewną przewagę i zdołamy więcej niż jeden medal. Dla mnie medal u siebie byłby czymś niesamowitym - podkreśla.

Bez wątplenia jedną z tegorocznych ciekawostek jest fakt, że każda zawodniczka zgłoszona do HMS musi mieć z sobą testy płci wykrywające gen SRY, który determinuje płeć męską...

Transmisja z imprezy będzie dostępna za darmo na antenie TVP2, która pokaże sesje wieczorne, oraz w TVP Sport (sesje poranne i wieczorne). Rywalizację będzie można śledzić także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji mobilnej TVP Sport.

©P

Miejsca Polaków w TOP 3 na listach zgłoszeniowych do HMS 2026:

- * = 1. Jakub Szymański (60 metrów przez płotki),
- * 2. Paulina Ligarska (pięciobój),
- * = 2. Pia Skrzyszowska (60 metrów przez płotki),
- * = 2. Mateusz Kołodziej (wzwyż),
- * 3. Maria Żodzick (wzwyż);
- * 3. Natalia Bukowiecka (400 metrów).

SPORT

www.sportowy24.pl

Ostatni akord sezonu Ślepska Malow Suwałki. Mecz z Resovią

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Siatkarze Ślepska Malow Suwałki wyjazdowym meczem z Asseco Resovią Rzeszów kończą sezon PlusLigi. Spotkanie odbędzie się w niedzielę, 22 marca o godz. 17.30

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki ostatnią wygraną z Barkan Bażany Lwów zapewnili sobie 10. miejsce na koniec sezonu PlusLigi.

Mecz z Asseco Resovią będzie ostatnim spotkaniem dla trenera Dominika Kwapisiewicza. Już wcześniej zapadła decyzja o zakończeniu misji szkoleniowca w Suwałkach. Meczem na Podpromiu zakończą swoje starty w Ślepsku Malow także zawodnicy Damian Wierzbicki, Kamil Droszyński, Henrique Honorato, Antoni Kwasigroch oraz Joachim Panou.

1. Aluron CMC Warta	25	59	65:25
2. PGE Projekt Warszawa	25	51	57:33
3. BOGDANKA LUK	25	50	61:40
4. Indykpol AZS Olsztyn	25	46	59:45
5. Asseco Resovia	24	45	55:36
6. PGE SKRA Bełchatów	25	41	49:45
7. JSW Jastrzębski Węgiel	24	39	49:43
8. ZAKSA	25	39	57:54
9. Energa Trefl Gdańsk	25	36	52:52
10. Ślepsk Malow Suwałki	25	28	41:60
11. Barkom Każany Lwów	25	24	39:63
12. Cuprum Stilon Gorzów	25	24	38:60
13. InPost ChKS Chelm	25	23	32:62
14. Steam Hemarpol	25	17	32:68

Jaga - Wisła Płock w spotkaniu zespołów po przełamaniach

Wojciech Konończuk wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatnim meczu przed przerwą reprezentacyjną Jagiellonia Białystok zagra u siebie z Wisłą Płock w 26. kolejce PKO Ekstraklasy.

Spotkanie zapowiada się ciekawie, bo oba zespoły miały ostatnio złą passę, ale w poprzedniej serii gier przełamały się, odnosząc zwycięstwa.

Jagiellończycy po pięciu spotkaniach bez wygranej (trzy remisy i dwie porażki) pokonali 2:1 GKS Katowice, prezentując szczególnie w pierwszej połowie bardzo dobrą formę. Jest więc szansa, że ekipa trenera Adriana Siemienia pójdzie za ciosem.

W jeszcze większym dołku wiosną byli Nafciarze, którzy zimę spędzili w fotelu lidera, rozpoczęli rundę od cennego zwycięstwa 2:1 z Rakowem Częstochowa, a potem wszystko się posypało. Wisła przegrała pięć spotkań z rzędu, strzelając w nich ledwie jednego gola i zaliczyła potężny zjazd w dół tabeli.

Kibice z Płocka wierzą, że ich zespół wróci na dobre tory po wyjazdowej wygranej z Cracovią (2:1), ale zdobycie kompletu punktów w Krakowie zostało przez ich zespół okupione dwoma ubytkami kadrowymi. Po ukaraniu żółtymi kartkami

AKROBATYKA 10 medali Białostoczanek

W Stegu Arena w Opolu odbyły się IV Ogólnopolskie Zawody Gimnastyczne. Na starcie stanęło 400 zawodniczek z 15 klubów z całej Polski. Wśród uczestniczek nie zabrakło także reprezentantek klubu Akrobatyka Białystok, które zdobyły aż 10 medali złote medale, dwa srebrne oraz cztery brązowe. Na szczególne wyróżnienie zasługuje Maja Ostrowska, trenerka klubu, która triumfowała w kategorii 18+.



FOT. AKROBATYKA BIAŁYSTOK

PIŁKA NOŻNA **Pelmard powołany** Andy Pelmard (Jagiellonia Białystok) został powołany do reprezentacji Madagaskaru na marcowe mecze towarzyskie. Madagaskar zmierzy się w Turcji z Kirgistanem i Gwineą Równikową.

ŚCIĄGA KIBICA

PIŁKA NOŻNA **PKO Ekstraklasa:** Jagiellonia Białystok - Wisła Płock (sobota, godz. 20.15, na stadionie Chorten Arena przy ul. Słonecznej 1). **III liga:** KS Wasilków - Olimpia Elbląg (sobota, godz. 14, na stadionie przy ul. Supraśkiej 21). Jagiellonia II Białystok - Legia II Warszawa (niedziela, godz. 12, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4). **Centralna Liga Juniorów U-19:** Jagiellonia Białystok - Wisła Kraków (niedziela, godz. 14.30, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4). **IV liga:** Supraślanka Supraśl - KS Michałowo (sobota, godz. 14, w Bielsku Podlaskim), Warmia Grajewo - Orzeł Kolno (s. 14.30), Ruch Wysokie Mazowieckie - Sparta Augustów (s. 15), Promień Mońki - Pionier Brańsk (s. 16), LZS Krynk - Wissa Szczuczyn (s. 16), Krypianka Krypno - MOSP Białystok (s. 18, w Bielsku Podlaskim), Turośnianka Turośń Kościelna - Tur Bielsk Podlaski (s. 18, w Wasilkowie), KS Śniadowo - Hetman Skłodowscy Tykocin (niedziela, godz. 15), Czarni Czarna Białostocka - Olimpia Zambrów (n. 18.30, w Wasilkowie).

SIATKÓWKA **I liga mężczyzn:** Necko Augustów - Astra Nowa Sól (sobota, godz. 17, w hali SP 4 przy ul. Konopnickiej 5). **FUTSAL** **I liga:** Futbolo Białystok - Team Lębork (sobota, godz. 19.30, w hali SP 8 przy ul. Jesiennej 8).

RUGBY **Ekstraliga:** Budmex Rugby Białystok - Pogoń Siedlce (sobota, godz. 14, na bocznym boisku przy ul. Słonecznej 1). **KOSZYKÓWKA** **I liga:** Żubry Abakus Okna Białystok - Decka Pelplin (sobota - 21 marca, godz. 15, w hali SP 50, przy ul. Pułaskiego 96). **KOSZYKÓWKA NA WÓZKACH** **Turniej II ligi PZKosz.** (Białystok, sobota, od godz. 10, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14). **HOKEJ NA LODZIE** **III liga:** Husaria Białystok - Legion II Warszawa (sobota, godz. 19.30, na lodowisku BOSIR przy ul. 11 Listopada 28). **BRYDŻ SPORTOWY** **4. Memoriał Piotra Latały** (Kleśin, sobota, godz. 10, w sali PB przy ul. Tarasiuka 2). **KW**



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Żółto-Czerwoni (na zdjęciu Afimico Pululu) przełamali się, pokonując GKS Katowice 2:1. Jeśli Jagiellonia pójdzie za ciosem i wygra z Wisłą, może wyładować na szczycie tabeli.

w Białymstoku wystąpić nie będą mogli obrońca z Czarnogóry Nemanja Milusko i kapitan drużyny Łukasz Sekulski.

Szczególnie odczuwalna może być strata byłego Jagiellończyka Sekulskiego, który z dorobkiem ośmiu goli jest najlepszym snajperem Wisły. Bez niego siła rażenia Nafciarzy traci dużo na wartości.

Trener Jagi Adria Siemieniec będzie dysponował kadrą podobną do meczu z Katowicami. W białostockim zespole jest spora grupa kontuzjowanych zawodników. Są to: Dusan

Stojinović, Miłosz Piekutowski, Leon Flach, Kamil Jóźwiak i Apostolos Konstantopoulos.

Sobotni mecz z Wisłą rozpocznie się na Chorten Arenie o godz. 20.15. Transmisja w stacji Canal + Sport 3. ©

PROGRAM 26. KOLEJKI **Piątek:** Piast Gliwice - Radomiak Radom (godz. 18), Motor Lublin - Zagłębie Lubin (20.30). **Sobota:** Cracovia Kraków - GKS Katowice (14.45), Lechia Gdańsk - Pogoń Szczecin (17.30), Jagiellonia Białystok - Wisła Płock (20.15). **Niedziela:** Korona Kielce - Arka Gdynia (12.15), Lech Poznań - Bruk-Bet Termalica Nieciecza (14.45), Widzew Łódź - Górnik Zabrze (17.30), Legia Warszawa - Raków Częstochowa (20.15).

1. Zagłębie Lubin	25	41	40-29
2. Jagiellonia Białystok	25	41	42-32
3. Lech Poznań	25	41	42-36
4. Górnik Zabrze	25	38	36-32
5. Raków Częstochowa	25	37	34-32
6. Wisła Płock	25	36	26-24
7. GKS Katowice	25	36	35-34
8. Pogoń Szczecin	25	34	35-38
9. Motor Lublin	25	34	34-38
10. Radomiak Radom	25	33	41-37
11. Cracovia	25	33	30-28
12. Korona Kielce	25	33	30-29
13. Piast Gliwice	25	32	29-32
14. Lechia Gdańsk	25	31	49-47
15. Arka Gdynia	25	30	25-41
16. Legia Warszawa	25	29	29-30
17. Widzew Łódź	25	28	31-34
18. Bruk-Bet Nieciecza	25	22	29-44

Mecz stulatków: Broń Radom - ŁKS Łomża. W Białymstoku zagra lider

Mariusz Klimaszewski mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W Radomiu dojdzie do meczu stulatków. Oba kluby, miejscowa Broń i ŁKS Łomża obchodzą w tym roku jubileusz 100-lecia

Mecz Broni Radom z ŁKS Łomża zostanie rozegrany na stadionie im. Marszałka Józefa Piłsudskiego przy ulicy Narutowicza 9, a jego początek wyznaczono na godzinę 19.26. Gospodarze postanowili otworzyć dotąd zamkniętą dla publiczności jedną z trybun.



FOT. SYLWESTER SZYMCAK

Jesienią w własnym boisku ŁKS Łomża pokonał Broń Radom 2:0

Broń jednak nie rozpieszcza ostatnio swoich kibiców. Niezadowolające wyniki spowodowały, że za porozumieniem stron został się z drużyną trener Maciej Jarosz. W meczu z ŁKS zespół poprowadzi Mariusz Lisiecki.

Do Białegostoku przyjedzie lider III ligi Legia II Warszawa. Jagiellończycy są na fali. Trzy mecze i trzy zwycięstwa na wiosnę, ale i Legia II zgromadziła w pierwszych trzech meczach komplet 9 punktów.

Z kolei Wigry Suwałki jadą na trudny teren do Płocka, gdzie zagrają z rezerwami Wi-

śły. W ostatnim meczu Wisła II pokonała 2:1 w Łomży ŁKS.

O punkty, których bardzo potrzebuje w walce o utrzymanie powalczą u siebie KS Wasilków. Wasilków zmierzy się u siebie z Olimpią Elbląg.

Program 23. kolejki **Piątek, 20.03:** Warta Sieradz - Widzew II Łódź (18.00), GKS Włocławek - Znicz Biała Piska (18.00). **Sobota, 21.03:** Broń Radom - ŁKS Łomża (19.26), GKS Bełchatów - Lechia Tomaszów Mazowiecki (15.00), KS CK Troszyn - Żąbkovia Żąbki (15.00), KS Wasilków - Olimpia Elbląg (14.00), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Mławianka Mława (14.00), Wisła II Płock - Wigry Suwałki (12.00). **Niedziela, 22.03:** Jagiellonia II - Legia II Warszawa (12.00).

1. Legia II Warszawa	22	56	63-20
2. Warta Sieradz	21	48	39-18
3. ŁKS Łomża	22	46	52-22
4. Wigry Suwałki	22	39	41-31
5. Żąbkovia Żąbki	22	38	58-36
6. Wisła II Płock	21	37	36-30
7. KS CK Troszyn	22	32	53-35
8. Świt Nowy Dwór Maz.	22	30	33-39
9. Lechia Tomaszów Maz.	22	29	45-36
10. Jagiellonia II	22	29	26-30
11. Broń Radom	22	28	26-40
12. Widzew II Łódź	21	27	43-48
13. Olimpia Elbląg	21	27	33-38
14. GKS Bełchatów	22	23	36-50
15. GKS Włocławek	20	20	19-30
16. Mławianka Mława	22	18	33-46
17. KS Wasilków	21	14	21-49
18. Znicz Biała Piska	21	5	13-72