MAGAZYN

Bezpieczeństwo. Kiedy w Polsce może powstać stała baza wojsk amerykańskich?
– Str. 16-17

Co tak naprawdę jemy? Piotr Koluch, prezes Fundacji Pro-Test o polskiej żywności
– Str. 20

Telemagazyn
z programem TV i zapowiedziami najciekawszych programów w tygodniu



Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133
9 770137 948056 39

www.wspolczesna.pl

Nr 187 (21150) | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–niedziela, 25–27.09.2026

75 lat

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Powiat białostocki

Wicestarosta odwołany. Czepe: Będę radnym niezależnym

Rada Powiatu Białostockiego podjęła w czwartek decyzję zgodną z wnioskiem starosty. Jego powodem był spór o przyszłość szpitala w Łapach
– Str. 4

Region

Jak być gotowym na sytuacje kryzysowe? Doradzi „Babcia Kryzysia”

O założeniach kampanii oraz o tym, jak ważne jest być przygotowanym do 72 godzin samowystarczalności gospodarstwa domowego mówiono na konferencji prasowej
– Str. 5

Sześć wypadków i ponad 50 incydentów na podlaskich przejazdach kolejowych w tym roku. Na szczęście nikt nie zginął – Str. 4

Podlasie jest w moim DNA – mówi Bernarda Nikitorowicz, białostocka artystka, autorka muralu „Podlaskie”
– Str. 12-13



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Region



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Dramat w szkole

Po ataku 11-latka na 10-letnią koleżankę Szkoła Podstawowa w Ptakach w powiecie kolneńskim próbuje wrócić do normalności – Str. 8-9

eprasa.pl e072bc1e78

POLECAMY

PONIEDZIAŁEK: Sportowy24; WTOREK: Strefa biznesu; ŚRODA: Strona zdrowia

25.09.2026
Piątek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Tomasz Dworzańczyk
Z-ca redaktora naczelnego
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Wydawcy
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Urszula Ludwiczak
Marta Romańczuk

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Polska Press Makroregion Wschód
Redakcja ul. Św. Mikołaja 1
15-419 Białystok, tel. 85 74 89 610
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Elżbieta Dźwigaj
Biuro reklamy oddziału
tel. 695 346 825
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26
16-001, Ignatki

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Z KALENDARZA

25 września 2026

Dziś 268. dzień roku.
Do końca roku pozostało 97 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.19, zachód o godzinie 18.18. Dzień będzie trwać 11 godzin i 59 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 57 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 26 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aurelia, Kleofas, Władysław

KALENDARIUM

1911
Michał Scipio del Campo dokonał oblotu pierwszego polskiego samolotu skonstruowanego przez przedsiębiorstwo „Awiata".

1953
Funkcjonariusze UB zatrzymali prymasa Stefana Wyszyńskiego i jego sekretarza biskupa Antoniego Baraniaka.

1950
W trosce o czystość gatunku żubra europejskiego z Puszczy Białowieskiej został wywieziony ostatni żubrobizon.

2021
Otwarto Centrum Szyfrów Enigma w Poznaniu, poświęcona dziejom maszyny szyfrującej Enigma i trzem polskim kryptologom.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

POGODA W BIAŁYMSTOKU

Piątek	Sobota	Niedziela
14°C/10°C	14°C/9°C	19°C/9°C

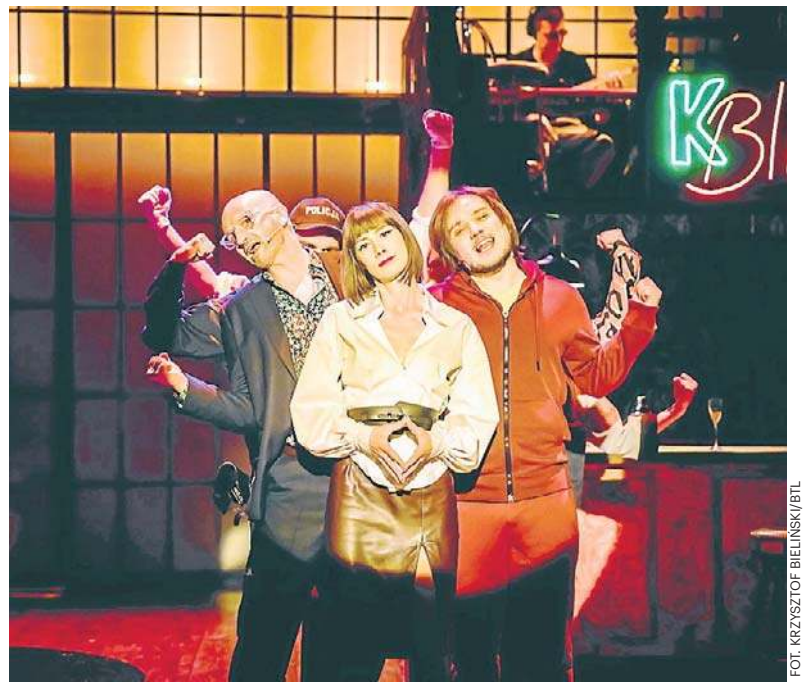
MATERIAŁ PROMOCYJNY

KULTURA

Wyobraźnia na 102, czyli nowy sezon w Białostockim Teatrze Lalek

Urszula Śleszyńska

Białostocki Teatr Lalek powrócił po wakacyjnej przerwie. A właściwie powrócił... jeszcze na wakacjach, ponieważ pierwsze spektakle można było oglądać już w ostatni weekend sierpnia.



FOT. KRZYSZTOF BIELIŃSKI/BTL

W październiku na deski Białostockiego Teatru Lalek powróci m.in. „Serial Killer Story"

– Na pożegnanie wakacji zagraliśmy „Hotel Ritz. Musical" oraz pokazaliśmy wraz z tancerzami premierę w ramach programu Przestrzenie Sztuki – Taniec. Oba wydarzenia obejrzał komplet widzów, co nas bardzo cieszy – mówi Jacek Malinowski, dyrektor Białostockiego Teatru Lalek. – Wrzesień to miesiąc, w którym tradycyjnie kierujemy naszą uwagę na najmłodszych widzów, aby umilić im moment powrotu do szkoły. Na nasze deski teatralne powrócił „Rycerz bez konia", a także „Lenka", „Kulki" czy też ostatnie prapremiery – „Słowik" oraz „Rzadkie gatunki". Pokazaliśmy także premierę „Lilołaka" w reżyserii Wojciecha Malajkata oraz gościnne pokazy „Rozmów Mistrza Polikarpa ze śmiercią" w interpretacji Adama Walnego, które uświetniły spotkanie o twórczości Wojciecha Szelachowskiego.

Jak zapowiada Jacek Malinowski w sezonie 2026/2027 zrealizowane zostaną co najmniej cztery premiery. Będzie to „Gabinet emocji" w reż. Tomsa Legierskiego, „Tymoteusz wśród ptaków" (reż. Jacek Malinowski), „Emeryt" wg Bruno Schulza w reż. Waldemara Śmigasiewicza oraz „Nie krokodyluj" w reż. Honoraty Mierzejewskiej-Mikosza.

– Nasze propozycje kierujemy do widzów od 0 do 100 lat, połączy się tu klasyka z tekstami współczesnymi oraz autorskimi wizjami scenicznymi. Nie zabraknie z pewnością lalek i ciekawych kreacji aktorskich – zaznacza Jacek Malinowski.

– W listopadzie zapraszamy na premierę „Gabinetu emocji", czyli autorskiej wizji opowieści dla dzieci podejmującej temat rozpoznawania emocji. Według wielu badań nie jest z tym najlepiej wśród najmłodszych, którzy wraz z rozwojem nowych technologii tracą tę umiejętność. Chcemy ten temat oswoić poprzez interaktywny spektakl, jaki stworzą z naszymi artystami czescy realizatorzy. Tomsa Legierski wraz z współtwórcami gwarantują lalkarskie emocje i poczucie humoru.

Ale zanim listopad, to końcówka września przyniesie nam wyjazdy. Spektakl „Transport. Connecting Flights" odwiedzi dwa festiwale na Słowenii, w Mariborze oraz Lublanie. W październiku będzie Porto w Portugalii, a listopad to festiwal w Berlinie. Z kolei spektakl „Słowik" zaprezentowany zostanie w Toruniu na Międzynarodowym Festiwalu Spotkania. W październiku na deski powrócą m.in. „Serial Killer Story", „Pustostany", „Palko", „Amelka, Bóbr i Król na dachu", czy też „Karmelek".

– Te spektakle to gwarancja udanej zabawy, ciekawej refleksji nad naszymi codziennymi sprawami oraz, co bardzo istotne, to również gwarancja wyprawy w świat nieposkromionej wyobraźni – zapewnia dyrektor BTL. – Na pewno sezon zapowiada się dynamicznie i widowiskowo. Nie zapomnimy o naszych najmłodszych widzach, a tych starszych również zaprosimy na niezapomniane wrażenia. Prócz spektakli repertuarowych, pokażemy wiele ciekawych tytułów ze świata podczas kolejnej edycji Festiwalu Metamorfozy Lalek, zaprosimy też na kolejny Piknik Teatralny w okolicach Dnia Dziecka. Hasłem sezonu może być „wyobraźnia na 102", która staje się dla najmłodszych, dorastających i dorosłych kluczem do zrozumienia świata.

eprasa.pl e072bc1e78

MATERIAŁ INFORMACYJNY PKP S.A.

0011580976

100 lat PKP. Kolej, która nie stoi w miejscu

Są takie miejsca, w których historii można niemal dotknąć. Wystarczy stanąć na peronie, spojrzeć na fasadę starego dworca, posłuchać stukotu kół. Przeszłość zostaje bowiem w architekturze, w nazwach stacji, w przebiegu torów... A jednocześnie trudno znaleźć dziedzinę, w której zmiany ostatnich lat byłyby tak wyraźne! Nowe pociągi, modernizacje linii, przebudowane dworce i rosnąca liczba pasażerów pokazują, że kolej w Polsce to bez wątpienia transport przyszłości.



Olsztyn Główny

MAT. PKP S.A.

W 2026 roku Polskie Koleje Państwowe obchodzą swoje 100-lecie. To szczególny moment, bo jubileusz PKP przypada niemal dokładnie 200 lat po narodzinach kolei na świecie. Z tej okazji Sejm RP ustanowił 2026 Rokiem Polskiej Kolei. Trudno o lepszy pretekst, by na chwilę zwolnić i spojrzeć na kolej nie tylko jak na środek transportu, lecz także jak na fragment historii Polski, która nieustannie się pisze.

Kolej znów przyciąga podróżnych

Pociąg coraz częściej jest świadomym wyborem podróżnych: wygodnym, przewidywalnym i pozwalającym wykorzystać czas podróży inaczej niż za kierownicą. Potwierdzają to liczby. W 2025 roku z usług kolei skorzystało w Polsce ponad 438,97 mln osób – o ponad 31,4 mln więcej niż rok wcześniej. To wzrost o 7,7 proc. i dowód na to, że kolej przeżywa w Polsce drugą młodość. W samym II kwartale 2026 roku pociągami podróżowało 119,4 mln pasażerów, czyli o 9,6 proc. więcej niż w analogicznym okresie roku poprzedniego.
Za rosnącą popularnością kolei muszą jednak nadążać inwestycje. Nowe pociągi to tylko część większej zmiany. Równie ważne są tory, perony, przystanki, systemy informacji oraz dworce. I to właśnie one najlepiej pokazują, jak bardzo zmieniła się polska kolej.

Dworzec – więcej niż poczekalnia

Dworzec – miejsce, w którym po prostu kupowało się bilet, sprawdzało godzinę odjazdu, czekało na pociąg i ruszało w dalszą drogę. Dziś coraz częściej jest on także elementem przestrzeni miejskiej. Widać to zarówno w dużych miastach, jak i w niewielkich miejscowościach. Zabytkowe obiekty odzyskują dawny blask, a przy okazji wyposażane są w rozwiązania, o których ich projektanci sprzed stu lat nawet nie śnili.

Spójrzmy chociażby na Zbąszyń. Niemal stuletni dworzec, wzniesiony w latach 1927–1929, został odnowiony z poszanowaniem modernistycznej architektury. Zachowano charakterystyczne elementy budynku, w tym godło Polski na wysokiej wieży, a jednocześnie wnętrze dostosowano do współczesnych potrzeb pasażerów. Pojawiły się między innymi windy, oznaczenia w alfabecie Braille'a, ścieżki prowadzące i nowoczesny system informacji. Dworzec znów stał się wizytówką miasta, łącząc tradycję z nowoczesnością.
Podobną opowieść można snuć o Skierniewicach. Pierwszy dworzec powstał tu w 1845 roku – wraz z uruchomieniem Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej. Obecny budynek przeszedł kompleksową modernizację, podczas której zachowano jego historyczną bryłę i charakterystyczne elementy wystroju.

Od pierwszych pociągów do współczesnych węzłów

21 maja 1842 roku na stacji w Oławie wydarzyło się coś niezwykłego. Do miasta przyjechał pierwszy pociąg z Wrocławia. Nie był to zwyczajny kurs. Odświętnie udekorowanym składem przyjechało 400 zaproszonych gości, a wydarzeniu przygrywała orkiestra. Kolej była wówczas sensacją – symbolem nowej epoki.
Jak widzimy, historia polskiej kolei jest znacznie starsza niż PKP. Należąca do Kolei Górnośląskiej trasa Wrocław–Oława to pierwszy odcinek kolei, jaki uruchomiono na terenie dzisiejszej Polski. W Oławie mieści się najstarszy w Polsce czynny dworzec kolejowy. Kamień węgielny pod jego budowę położono w 1841 roku, a gotowy obiekt oddano do użytku rok później. Dziś zabytkowy budynek przechodzi metamorfozę – ma zachować swój historyczny charakter, a jednocześnie odpowiadać współczesnym standardom i potrzebom pasażerów.

Największe dworce i zmiana na wielką skalę

O tym, jak bardzo kolej stała się częścią codziennego życia, najlepiej świadczą największe stacje. Według danych Urzędu Transportu Kolejowego za 2025 rok liderem pod względem wymiany pasażerskiej został Kraków Główny, z którego skorzystało niemal 31 mln pasażerów. Na drugim miejscu znalazł się Poznań Główny, a na trzecim Wrocław Główny. Łącznie na polskich stacjach wsiadło i wysiadło w ubiegłym roku ponad 873 mln osób.
Te dworce są przy tym czymś więcej niż punktami na kolejowej mapie. Każdy z nich ma własny charakter i historię. Są bramami do miast, miejscami spotkań. Współczesny dworzec musi sprostać znacznie większej liczbie zadań niż jego poprzednicy. Ma być wygodny, dostępny, dobrze skomunikowany z transportem miejskim. Jest też punktem lokalnych usług, biznesu i kultury.

Nowa architektura na kolejowej mapie Polski

Zmiana nie polega wyłącznie na odnawianiu starych budynków. PKP buduje także zupełnie nowe dworce. W Olsztynie nowy Dworzec Główny otrzymał lekką, przeszkloną bryłę nawiązującą kształtem do żagla. Modernizacja objęła również stację i perony, a nowy tunel pod dworcem połączył dwie części miasta wcześniej rozdzielone torami. To dobry przykład tego, że dworzec może być i elementem infrastruktury kolejowej, i częścią miejskiej przestrzeni.



Gdańsk Główny

MAT. PKP S.A.

Z kolei Łódź Kaliska pokazuje, jak współczesna architektura może „rozmawiać" z historią. W budynku zachowano trójnawowy charakter dworca, a we wnętrzu wykorzystano między innymi miedziane elementy i duży świetlik. Podczas prac odkryto fragmenty ceramicznych posadzek pochodzących z pierwszego Dworca Kaliskiego z początku XX wieku. Zamiast je ukrywać, wyeksponowano je w tunelu, tworząc małą lekcję historii dla kolejnych pokoleń podróżnych.
Ale kolej nie kończy się na największych miastach. W małych miejscowościach nowe lub odnowione dworce często zyskują dodatkowe funkcje i stają się sercem życia lokalnego – jak chociażby w Łomnicy w Dolinie Popradu.
W 2026 roku na dworcach PKP trwa intensywny program inwestycyjny. W pierwszej połowie roku zakończono trzy projekty modernizacyjne o łącznej wartości 124 mln zł, ogłoszono 27 nowych przetargów i podpisano 14 umów dotyczących prac projektowych, budowlanych oraz zadań realizowanych w formule „projektuj i buduj". Na remonty i doposażenie istniejących obiektów przeznaczono ponad 100 mln zł, a PKP pozyskały również ponad 280 mln zł środków unijnych na realizowane przedsięwzięcia.
W tym roku pasażerom udostępniono już kolejne przebudowane obiekty, między innymi dworce w Brwinowie i Czechowicach-Dziedzicach, a następne inwestycje są w toku. W planach są między innymi dalsze prace w Oławie, Oleśnicy, Łukowie, Chełmie czy Szczecinie Dąbiu.

Kolejowe dziedzictwo

Wraz z rozwojem kolei rośnie zainteresowanie jej dziedzictwem. Jednym z miejsc, w których ta pamięć jest szczególnie żywa, jest Chabówka. W lipcu 2026 roku PKP S.A. i PKP Intercity powołały Fundację „Parowozownia Chabówka", która ma przejąć opiekę nad dawnym skansenem. To kolejny sposób na zachowanie materialnych śladów kolejowej historii – lokomotyw, wagonów, urządzeń i miejsc związanych z pracą kolejnych pokoleń.
W pobliżu, w Rabce-Zdroju, znajduje się natomiast zabytkowy dworzec, który przypomina, że kolej przez dziesięciolecia była nie tylko środkiem transportu. Budowała miasta, wpływała na rozwój miejscowości, zmieniała sposób podróżowania i postrzegania odległości. To właśnie dzięki kolei miejsca wcześniej oddalone od siebie o wiele godzin podróży zaczęły funkcjonować jak elementy jednego organizmu.

Sto lat – i jedziemy dalej

Sto lat PKP to opowieść o ciągłości i zmianie. O tym, że kolej potrafi zachować ślady dawnych epok, a jednocześnie nieustannie dostosowywać się do nowych czasów.
W 1842 roku pociąg był czymś, co przyciągnęło tłumy ciekawskich. Dziś pociągi przewożą setki milionów pasażerów rocznie, a na największych dworcach każdego dnia pojawiają się dziesiątki tysięcy ludzi. Kolejne inwestycje zmieniają sposób, w jaki korzystamy z kolei. Wszystko to z myślą o pasażerach, bo kolej od stuleci niezmiennie łączy ludzi, miejsca i historie.

Materiał opublikowany w ramach akcji jubileuszowej 100-lecia Polskich Kolei Państwowych.
Więcej informacji na stronie: 100.pkp.pl

eprasa.pl e072bc1e78

POWIAT BIAŁOSTOCKI

Radni odwołali wicestarostę. Czepe: Będę skromnym radnym niezależnym

Magdalena Kleban

Nie było niespodzianki w czasie czwartkowej sesji Rady Powiatu Białostockiego. Wszystko odbyło się tak, jak to zaplanował starosta Jan Perkowski. Roman Czepe, członek zarządu i wicestarosta został odwołany ze swojej funkcji. Za odwołaniem było 19 radnych, na 22 głosujących.



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W BIAŁYMSTOKU

– Będę w opozycji – zapowiedział były już wicestarosta Roman Czepe

Tym samym zakończyła się kilkunastoletnia bliska współpraca obu polityków (obaj z PiS), którzy przez ten czas nadawali ton w starostwie. – Dziękuję za dotychczasową pracę, mam nadzieję, że dzisiaj otwiera się nowy etap w życiu i naszej współpracy, ale cały czas na rzecz zrównoważonego rozwoju naszego powiatu – powiedział chwilę po głosowaniu starosta Jan Perkowski.

Roman Czepe jeszcze raz za to podkreślił, jak teraz widzi swoją rolę. – Będę w opozycji – nie pozostawił złudzeń były już wicestarosta. – Dziękuję za dotychczasową współpracę. Pan starosta napisał we wniosku o odwołanie, że moje działania wobec szpitala pozostają w opozycji – naturalnie tak było. W konsekwencji był brak zgody na dalszą współpracę ze strony starosty. Za moje działania w sprawie szpitala i potem deklarację bycia w opozycji spotkała mnie i moją rodzinę niespotykana fala hejtu. Nie mam o to do nikogo żadnych pretensji, myślę jak zwykle pragmatycznie. Jestem skromnym radnym niezależnym i tak też swoją rolę widzę.

Powód tego rozstania jest jasny od początku – brak współpracy i zgody co do przyszłości szpitala powiatowego w Łapach. Roman Czepe był najgłośniejszym i najaktywniejszym przeciwnikiem konsolidacji tej placówki z Uniwersytetem Medycznym w Białymstoku i Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym. Atmosfera wobec tego połączenia zrobiła się już tak gęsta, że USK wycofał się z tego pomysłu. Teraz pracuje nad konsolidacją ze szpitalem powiatowym w Mońkach i gminnym w Knyszynie – gdzie radni podeszli do tematu spokojnie.

Starosta Jan Perkowski, od początku przekonywał, że konsolidacja szpitala w Łapach z USK może być jedynym sposobem na uratowanie powiatowej jednostki i zapewnienie pacjentom z powiatu stałego i na wysokim poziomie dostępu do opieki medycznej. Szpital w Łapach od lat boryka się z bardzo dużymi problemami finansowanymi – obecnie jego zadłużenie jest na poziomie ok. 39 mln zł. Kiedy więc głośne protesty jeszcze wicestarosty Romana Czepe doprowadziły do tego, że Uniwersytet Medyczny w Białymstoku i USK wycofały się z rozmów – Jan Perkowski uznał, że w tej sytuacji nie widzi on też dalszej możliwości wspólnej pracy w zarządzie ze swoim dotychczasowym, wieloletnim partnerem politycznym – Romanem Czepe.

Już w czasie czwartkowej sesji, po odwołaniu Romana Czepego, okazało się, że dla części radnych sprawa konsolidacji dalej jest ważna. I padło pytanie do obecnej na obradach dyrektor szpitala w Łapach Urszuli Łapińskiej, czy jest szansa na powrót do rozmów z USK w Białymstoku.

– Rozmowy na temat konsolidacji zostały zakończone z powodu atmosfery, jaka była na ten temat w powiecie. Przypomnę też, że chodziło tu o możliwość ubiegania się o środki z rządowego programu Fundusz Medyczny w wysokości 70 mln zł – wyjaśniała radnym Urszula Łapińska. – Do rozmów zawsze można wrócić, ale trzeba byłoby zapytać o to władze Uniwersytetu Medycznego i Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Na pewno jednak nie wchodzi już w grę pozyskanie środków z programu, bo czas na to, żeby złożyć wniosek o ocenę inwestycji, był do 15 września.

Wszystkie dokumenty zaś muszą być złożone do końca października.

KRÓTKO

Inicjatywa

I Olimpiada Wiedzy o Grzybach

Grzybiarze będą mogli pochwalić się swoją wiedzą podczas olimpiady. To pierwsza taka inicjatywa w regionie.

I Olimpiada Wiedzy o Grzybach ma łączyć edukację przyrodniczą i zdrowotną z promocją bezpiecznego oraz odpowiedzialnego grzybobrania. Inicjatywa skierowana jest do młodzieży i dorosłych z województwa podlaskiego. Chętni mogą zgłaszać się za pośrednictwem strony internetowej. Zapisy trwają do 9 listopada. Finał odbędzie się 21 listopada w kampusie UwB. – Kampus Uniwersytetu Białegostoku zamieni się tego dnia w małe miasteczko mykologiczne. Uczestnicy rozwiążą test złożony z 25 pytań – zdradziła dr Anna Matwiejuk, dyrektor Uniwersyteckiego Centrum Przyrodniczego, pomysłodawczyni pierwszej olimpiady.

Olimpiadzie będą towarzyszyć wydarzenia skierowane do osób zainteresowanych praktycznym poznawaniem grzybów. Zaplanowano leśne spacery edukacyjne połączone z grzybobraniem. Na koniec przewidziano ognisko, warto więc zabrać prowiant. Pierwszy spacer odbędzie się już 26 września, o godz. 12, w lesie należącym do Nadleśnictwa Dojlidy. Zbiórkę zaplanowano przy al. 1000-lecia Państwa Polskiego.

Za organizację wydarzenia odpowiada Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Białymstoku. Współorganizatorem jest Uniwersytet w Białymstoku, partnerem Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Białymstoku. **(MC)**

BEZPIECZEŃSTWO

Sześć wypadków i ponad 50 incydentów na podlaskich przejazdach kolejowych

Tomasz Maleta

Policjanci, funkcjonariusze Straży Ochrony Kolei i pracownicy PKP PKL przeprowadzili w czwartek w woj. podlaskim działania pod nazwą „Bezpieczny przejazd". Celem akcji była poprawa bezpieczeństwa w rejonie przejazdów kolejowo-drogowych i przypomnienie uczestnikom ruchu drogowego o zasadach zachowania ostrożności w tych miejscach.

To pokłosie ostatnich wypadków na przejazdach, które wydarzyły się w kraju, także w naszym regionie.

Od początku roku do 24 września w kraju doszło do 130 wypadków na przejazdach, w których zginęły 34 osoby, a 18 zostało ciężko rannych.

– Został nam jeszcze jeden kwartał roku, miejmy nadzieję, że nie będzie tak tragiczny – mówił w czwartek Tomasz Łotowski z biura prasowego PKP PLK tuż przy przejeździe kolejowym przy ul. Włościańskiej w Białymstoku.

Policjanci i służby kolejowe sprawdzali, czy kierowcy przestrzegają zasad bezpieczeństwa przy pokonywaniu torów. To jeden z prawie 500 przejazdów kolejowo-drogowych w Podlaskiem. – Jest on odpowiednio zabezpieczony i oznakowany, by go bezpiecznie pokonać – podkreślał Tomasz Łotowski.

W tym roku w Podlaskiem wydarzyło się sześć wypadków, w których, na szczęście, nikt nie zginął. – To lepsza statystyka niż w roku ubiegłym – dodał Tomasz Łotowski. Zarazem zaznaczył, że w tym roku doszło też do 53 incydentów na przejazdach. Są wśród nich utknięcia na przejazdach, wjazdy pod opadające rogatki. Najczęstszym powodem było zagapienie się kierowców czy nadmierna pewność siebie.

– W tej statystyce przez chwilę bardzo dominowała Łomża. Od czerwca wrócił tam pociągi. Na początku było bardzo dużo takich incydentów. Na szczęście, w miarę upływu czasu mieszkańcy Łomży przyzwyczaili się do tego, że pociągi wróciły – mówił Tomasz Łotowski.

Policjanci podkreślali, że kierowcy zazwyczaj stosują się do sygnalizacji i opadających zapór. Znacznie gorzej jest jeśli chodzi o zatrzymanie się przed znakiem stop oraz zbyt wczesne ruszenie, gdy sygnalizator nadal nadaje sygnał czerwony, a zapory są jeszcze podnoszone.

SAMORZĄD

Ruszyły konsultacje w sprawie strategii rozwoju regionu

opr. red

– Ta strategia ma odpowiadać na nasze problemy i uwzględniać nasze pomysły. Ma wskazywać sposób działania na przyszłość dla władz województwa – mówił marszałek Łukasz Prokorym w czwartek podczas briefingu prasowego poprzedzającego pierwsze spotkanie konsultacyjne dotyczące aktualizacji Strategii Rozwoju Województwa Podlaskiego.

Cykl spotkań konsultacyjnych rozpoczął się w czwartek w Kampusie Uniwersytetu w Białymstoku. To pierwsze z pięciu spotkań, podczas których przedstawione zostaną wstępne założenia aktualizacji Strategii Rozwoju Województwa Podlaskiego. Kolejne zaplanowano w Łomży, Suwałkach, Bielsku Podlaskim i Augustowie.

Prace nad aktualizacją strategii mają uwzględniać zmieniające się warunki gospodarcze i społeczne oraz wyzwania, przed którymi stoi region. Zespół ekspertów będzie analizował procesy zachodzące w gospodarce regionalnej, Polsce oraz na świecie i szukał odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób Podlaskie powinno reagować na te zmiany. Aktualizacja dokumentu ma być procesem otwartym na głosy różnych grup społecznych i zawodowych. W pierwszym spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele m.in. przedsiębiorców, środowiska naukowego i samorządowego, a także rad kobiet, podlaskiego młodzieżowego sejmiku oraz rad seniorów. Formalne konsultacje społeczne rozpoczną się w przyszłym roku.

eprasa.pl e072bc1e78

BIAŁYSTOK

72 projekty walczą o głosy Białostoczan. W grze 15 mln zł

Tomasz Maleta

To już 14. edycja obywatelskiego głosowania, które zmienia przestrzeń Białegostoku. Potrwa 14 dni, a zwycięzców tej odsłony Budżetu Obywatelskiego poznamy na początku listopada. W puli do rozdania jest 15 mln zł. Na projekty miejskie, osiedlowe, szkolne.



FOT. JAKUB T. GWIAZDOWSKI/UM BIAŁYSTOK

Głosowanie na projekty BO 2027 ruszyło w czwartek

Głosowanie ruszyło w czwartek, potrwa do 7 października. Białostoczanie mogą wybierać spośród 72 projektów, w tym: 31 ogólnomiejskich – z pulą 8 mln zł, 27 osiedlowych – z pulą 4 mln, 14 szkolnych – z pulą 3 mln. Wśród zadań osiedlowych najwięcej zakwalifikowano z Nowego Miasta (4), Dojlid (3), Wygody (3).

Spośród projektów ogólnomiejskich, Białostoczanie będą mogli wybierać zadania dotyczące m.in. zdrowia, bezpieczeństwa, pomocy psychologicznej, komunikacji miejskiej.

– Zachęcamy do tego, żeby przede wszystkim przestudiować projekty, które zostały zgłoszone i które są poddane pod głosowanie, a potem do tego, żeby już zagłosować – mówił w czwartek wiceprezydent Rafał Rudnicki.

Można głosować maksymalnie na cztery projekty i mogą być to projekty dowolnie wybrane z każdej puli.

– Można wybrać cztery projekty ogólnomiejskie. Dwa ogólnomiejskie, jeden osiedlowy, jeden szkolny. Tutaj jest kompletna dowolność – wymieniał zastępca prezydenta.

Głosować można na dwa sposoby. Albo za pomocą kart papierowych, które można pobrać i głosować w siedzibach Urzędu Miejskiego w Białymstoku, czyli: przy ul. Słonimskiej 1, w Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3, w Departamencie Obsługi Mieszkańców przy ul. J.K. Branickiego 3/5 oraz w Urzędzie Miejskim przy ul. Składowej 11. Dodatkowo w niedziele (27 września i 4 października), w godz. 12-15, będzie działał mobilny punkt na Rynku Kościuszki.

– Przypominany, aby papierowej karty do głosowania nie wypełniać w przypadkowych miejscach i nie przekazywać numeru PESEL nieznajomym osobom – apelowała Urszula Przystupa, dyrektor Centrum Aktywności Społecznej.

Można głosować też elektronicznie za pomocą odpowiedniego formularza na stronie bo.bialystok.pl.

– Głosujemy jeden raz. Czyli jak ktoś odda głos w formie papierowej, to już nie może w formie elektronicznej, a jak ktoś oddał głos elektronicznie, to nie może wrzucać karty do urny – dodał Rafał Rudnicki.

Głosować mogą wszyscy ci, którzy zamieszkują na terenie Białegostoku, bez względu na to, czy są zameldowani, czy też nie oraz bez względu na wiek. Osoby, które nie mają skończonych trzynastu lat muszą mieć zgodę opiekuna ustawowego do tego, żeby móc taki głos oddać.

KAMPANIA

Babcia Kryzysia doradzi, jak przygotować się na sytuacje kryzysowe

Magda Ciasnowska

Babcia Kryzysia – bohaterka kampanii przygotowanej przez Podlaski Urząd Wojewódzki, będzie przypominać mieszkańcom regionu o tym, jak przygotować siebie i rodzinę na sytuacje kryzysowe. Właśnie rusza kampania edukacyjna poświęcona bezpieczeństwu i samowystarczalności gospodarstw domowych.



FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ/PUW

Na zdjęciu Anna Trochimczyk i Jacek Brzozowski

W czwartek wojewoda podlaski przedstawił Babcię Kryzysię. To bohaterka kampanii edukacyjnej, która ma przypominać mieszkańcom Podlaskiego, jak przygotować się do sytuacji kryzysowych.

– Bezpieczeństwo zaczyna się od przygotowania, wiedzy i prostych nawyków. Babcia Kryzysia przypomni nam o rzeczach może prostych, ale fundamentalnych z punktu widzenia naszego bezpieczeństwa – mówił wojewoda Jacek Brzozowski. – Chciałem, żeby ta kampania miała twarz prawdziwej, podlaskiej kobiety, dlatego zwróciłem się do jednej z liderek podlaskiej społeczności, członkini Koła Gospodyń Wiejskiej Ale Babki ze Słuczanki, która zgodziła się na to bezpłatnie, bo wierzy w to, że działania edukacyjne mają sens.

Babcię Kryzysię można spotkać na bilbordach, plakatach, ulotkach i w mediach społecznościowych. – Chciałabym, żeby wszyscy znaleźli czas, by wejść na stronę internetową i sprawdzić moje przepisy. U mnie w domu przygotowane są radio, latarki, zapasy jedzenia – mówiła Anna Trochimczyk, która wcieliła się w Babcię Kryzysię.

St. bryg. Marcin Wierel, zastępca komendanta wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej podkreślił, jak ważne jest, by każdy był przygotowany na pierwsze 72 godziny sytuacji kryzysowej, aby służby mogły w tym czasie skupić się na pilnych działaniach. – Korzystajmy z mądrości i doświadczenia seniorów – dodał.

Materiały dotyczące kampanii i praktycznych sposobów przygotowania się na sytuacje kryzysowe mają być dostępne na stronie babciakryzysia.pl.

EDUKACJA

Pracodawcy, uczelnie i samorządy wspólnie o kształceniu zawodowym

Agnieszka Domanowska

Specjalny zespół będzie podpowiadał, w jakich zawodach warto kształcić młodzież, aby szkoły uczyły tego, czego potrzebują pracodawcy w regionie.

Marszałek województwa Łukasz Prokorym wręczył w czwartek akty powołania członkom Wojewódzkiego Zespołu Koordynacji ds. polityki umiejętności w województwie podlaskim. Jest to organ opiniodawczo-doradczy Zarządu Województwa Podlaskiego. Do ustawowych zadań zespołu należy m.in. wydawanie opinii dotyczących zasadności kształcenia w danym zawodzie zgodnie z potrzebami rynku pracy oraz rekomendacji dotyczących realizacji polityki rozwoju województwa w zakresie polityki umiejętności.

– Część tych zadań przejęto od Wojewódzkiej Rady Rynku Pracy – mówił Bogdan Dyjuk, członek zarządu województwa podlaskiego.

Kadencja zespołu potrwa pięć lat.

– Jestem przekonany, że połączenie świata biznesu, pracodawców, nauki, edukacji, różnych instytucji publicznych spowoduje, że będziemy mogli wypracować różne pomysły i plany, aby dopasować programy nauczania do potrzeb dzisiejszego i przyszłego świata, który bardzo szybko się rozwija – mówił marszałek Łukasz Prokorym.

W skład zespołu weszli m.in. przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego, Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku, miast Białegostoku, Suwałk i Łomży, Konwentu Powiatów Województwa Podlaskiego i powiatu bielskiego. Są w nim także reprezentanci Uniwersytetu w Białymstoku, Politechniki Białostockiej, Izby Rzemieślniczej i Przedsiębiorczości w Białymstoku, Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Białymstoku, Instytutu Badań Edukacyjnych, Kuratorium Oświaty, Podlaskiej Izby Rolniczej. Zasiądą w nim też przedstawiciele Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku, sektorowej rady ds. kompetencji w przemyśle metalowo-maszynowym, Branżowego Centrum Umiejętności w dziedzinie przetwórstwa mleczarskiego w Wysokiem Mazowieckiem, centrów edukacji nauczycieli w Białymstoku i Suwałkach.

REKLAMA 0011585763



eprasa.pl e072bc1e78

FOKUS

• **Stopa bezrobocia w sierpniu wyniosła 5,8 proc.,** w urzędach pracy zarejestrowanych było 909,5 tys. osób – podał GUS

POLITYKA

Radosław Sikorski na pierwszej linii frontu

Radosław Sikorski na forum Rady Bezpieczeństwa ONZ po raz kolejny zaapelował do Putina o zakończenie wojny z Ukrainą, a „po godzinach" starł się z rzeczniczką rosyjskiego MSZ

Dorota Kowalska

Radosław Sikorski, szef polskiej dyplomacji, uchodzi za jednego z najzdolniejszych polskich polityków. Słynie z pewności siebie, dowcipu, „niewyparzonego języka" i ciętej riposty.

Sikorski od kilku dni przebywa w Stanach Zjednoczonych, gdzie wziął udział w debacie na forum Rady Bezpieczeństwa ONZ.

– Przedstawicielom Federacji Rosyjskiej mam do powiedzenia: próbujecie podbić Donbas od ponad 12 lat, a Kijów – od ponad czterech. Powstrzymała was bohaterska Ukraina, kraj, który generuje jedną dziesiątą PKB Rosji, ale Polska ma prawie połowę waszego PKB. Europa ma 10 razy więcej PKB niż wasz. NATO ma 25 razy więcej PKB niż wasz. Możecie nadal zabić wielu ludzi, ale nie możecie wygrać – stwierdził szef polskiej dyplomacji.

Wezwał Rosję, by ta przerwała swoją „imperialną wojnę i nie narażała Europy i świata na dalsze niebezpieczeństwo". – Przestańcie niszczyć przyszłość Rosji, Siergieju. Wiem, że słuchasz. Powiedz swojemu szefowi, że już wystarczy – zaapelował do szefa rosyjskiego MSZ, który już wcześniej wyszedł z sali.

Wicepremier wspominał ostatnie rosyjskie ataki na ukraińsko-polskim pograniczu, akty sabotażu, oceniając, że Rosja eskaluje, bo „panikuje z powodu tego, że po czterech latach bezsensownej wojny kolonialnej Władimir Putin niczego nie osiągnął". Sikorski rozmawiał także w Nowym Jorku z dziennikarzami. Pytany o sprawę zaproszenia przez Stany Zjednoczone na szczyt G20 w Miami Władimira Putina, odparł, że gdyby to on był na miejscu sekretarza stanu Marka Rubia, uzależniłby zaproszenie dla Putina od wdrożenia zawieszenia broni. Zauważył jednak, że ewentualna obecność rosyjskiego przywódcy może być „problemem wizerunkowym" dla prezydenta Karola Nawrockiego, który również został zaproszony.

– Nasz prezydent będzie miał taki sam problem wizerunkowy, jaki miał pan minister Domański, no bo na szczyt do ministrów gospodarki i finansów G20 (zaproszony) był też minister Federacji Rosyjskiej i jakoś nie było chętnych do tak zwanego „family photo" – powiedział.

Za oceanem Sikorski po raz kolejny wdał się w słowną potyczkę z Marią Zacharową, rzeczniczką rosyjskiego MSZ, z którą wojnę prowadzi od miesięcy. Ta odnosząc się do jego wywiadu dla „Faktu" o osobistych przygotowaniach na wypadek kryzysu, poleciła mu wzięcie środka na schizofrenię.

– Dosłownie parę dni temu wpływowy doradca Władimira Putina pan Patruszew, groził nam anihilacją atomową. A pani Zacharowa sugeruje, że taka obawa przed rosyjską agresją jest chorobą psychiczną. Więc sugeruję, że pani Zacharowa i pan Patruszew powinni uzgodnić stanowisko – powiedział Sikorski.

To nie koniec zaczepek Zacharowej. Przebywający na sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ Wołodymyr Zełenski został zaatakowany przez rosyjskich propagandystów. Z nagrań opublikowanych w sieci wynika, że jeden z nich wykrzykiwał w stronę ukraińskiego przywódcy pytania w języku rosyjskim, dopytując, kiedy ten w końcu przyjedzie do Moskwy.

– Na rakiecie – odpowiedział mu krótko w języku rosyjskim Zełenski.

Na tę wymianę zdań natychmiast zareagował Kreml, oczywiście ustami Zacharowej. Ta opublikowała w sieci wpis, w którym nie tylko skrytykowała Wołodymyra Zełenskiego, ale zaatakowała Sikorskiego.

„Najwyraźniej Zełenski obawia się, że czeka go los Dymitra Samozwańca I z czasów smuty, którego prochem naładowano armatę i wystrzelono w kierunku Polski. Niech Sikorski weźmie to pod uwagę" – oświadczyła.

REKLAMA 0011588333

ultramed
GABINET USG

PROPONUJEMY PAŃSTWU:
- badania USG dzieci od urodzenia
- zespół lekarzy specjalistów radiologów
- możliwość wykonania badań 6 dni w tyg. - od pon. do soboty
- 7 gabinetów USG

Wykonujemy biopsję cienkoigłową!

USG PŁUC DZIECI I DOROSŁYCH

BADANIA USG WYKONUJEMY:
pn.-pt. 7.30-21.00, sobota 8.00-18.00

ul. Bema 2
lok. nr 29, nr 31, nr 43 i nr 45 (parter)
lok. nr 106, nr 112, nr 113 i nr 131 (I piętro)
Białystok



W naszych gabinetach za badania zapłacisz:

Rejestracja telefoniczna:
795 795 014
792 793 460
665 795 014
czynna pon.-pt. 8.00-16.00

REKLAMA 0011586728

GOŚ.6831.69.2026.DSG Poczesna, dnia 18.09.2026 r.

Informacja
o zamiarze wszczęcia z urzędu postępowania administracyjnego
w sprawie podziału nieruchomości o nieuregulowanym stanie prawnym

Zgodnie z art. 97a ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami (t.j. (Dz.U. z 2026 r. poz. 399)

Wójt Gminy Poczesna

informuje o zamiarze wszczęcia postępowania administracyjnego w sprawie podziału nieruchomości o nieuregulowanym stanie prawnym oznaczonej w rejestrze ewidencji gruntów i budynków jako działka nr 109 o powierzchni 1,2133 ha, położonej w obrębie Sobuczyna, Gmina Poczesna, powiat częstochowski, województwo śląskie, dla której nie jest prowadzona księga wieczysta.

Podział ma na celu realizację roszczeń w oparciu o przepis art. 73 ustawy z dnia 13 października 1998 r. Przepisy wprowadzające ustawy reformujące administrację publiczną (Dz.U. z 1989 r. Nr 133 poz. 872 z późn. zm.). Wydzielona działka nr ewid. 109/5 stanowi pas drogi powiatowej nr 1054 S relacji „Częstochowa – Nierada – Rudnik Mały".

Podział prowadzony w trybie art. 95 pkt 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399).

Wzywa się osoby, którym przysługują prawa rzeczowe do przedmiotowej nieruchomości, aby **w terminie 2 miesięcy** od dnia podania do publicznej wiadomości niniejszego ogłoszenia zgłosiły się do Urzędu Gminy Poczesna z siedzibą ul. Wolności 2, 42-262 Poczesna, pok. 16.2 i wykazały swoje prawa do ww. nieruchomości.

Po upływie tego terminu zostanie wszczęte z urzędu postępowanie w sprawie podziału ww. nieruchomości i wydana decyzja zatwierdzająca podział nieruchomości.

Niniejsze ogłoszenie podlega opublikowaniu na tablicy ogłoszeń w miejscowości Poczesna, siedzibie UG Poczesna, na stronie internetowej UG, BIP urzędu, a także w prasie o zasięgu ogólnopolskim.

Wójt Gminy Poczesna
Artur Sosna

eprasa.pl e072bc1e78

USA

Pierwsza taka wizyta od 11 lat. Prezydent Trump powitał Xi Jinpinga iście po królewsku

Grzegorz Kuczński

Oczekuje się, że pierwsza od 2015 roku wizyta Xi Jinpinga w Waszyngtonie obejmie zamknięte spotkania, uroczystą kolację oraz szeroki zakres tematów do omówienia: od sztucznej inteligencji po Iran i Tajwan, a także przedłużenie rozejmu handlowego.

Prezydent USA i pierwsza dama Melania Trump powitali Xi oraz jego małżonkę Peng Liyuan w bazie Andrews w stanie Maryland w środę wieczorem.

Przywódca Komunistycznej Partii Chin wylądował samolotem linii Air China o godz. 17.39 czasu lokalnego. Gwardia honorowa podeszła do samolotu i ustawiła się po obu stronach czerwonego dywanu, gdy do schodków podjechały dwie limuzyny.

Xi i Peng opuścili samolot, po czym obie pary uścisnęły sobie dłonie. Odbyli krótką rozmowę, a następnie ramię w ramię przeszli po czerwonym dywanie i pozowali do zdjęć. Dwa bombowce B-1 przeleciały nad bazą, podczas gdy orkiestra wykonywała hymn narodowy Stanów Zjednoczonych.

Melania Trump oświadczyła, że brała bezpośredni udział w planowaniu programu wizyty. W wywiadzie dla Fox News powiedziała, że Trump postanowił osobiście powitać Xi na lotnisku, „ponieważ łączą ich doskonałe relacje".



FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Powitanie zagranicznego przywódcy na lotnisku przez prezydenta USA to pierwszy taki przypadek od 11 lat

Xi: USA i Chiny powinny być partnerami

W pisemnym oświadczeniu opublikowanym przez chińską państwową agencję informacyjną Xinhua Xi stwierdził, że zarówno Chiny, jak i Stany Zjednoczone są „wielkimi państwami, a ich narody – wielkimi narodami". – Oba kraje powinny być partnerami, a nie rywalami – powiedział.

Xi towarzyszą: Cai Qi, członek Stałego Komitetu Biura Politycznego partii, którego wielu uważa za jego prawą rękę, wicepremier He Lifeng, minister spraw zagranicznych Wang Yi, a także inni delegaci z Pekinu.

„Realizacja wielkiego odrodzenia narodu chińskiego i przywrócenie wielkości Ameryki mogą w pełni współistnieć, wzajemnie się wzmacniać i przynosić korzyści światu" – czytamy w oświadczeniu Xi opublikowanym przez agencję Xinhua, w którym wyraził on również przekonanie, że wizyta „przyniesie owocne rezultaty".

Biznes i gospodarka

Nie jest jasne, czy Xi zabrał ze sobą przedstawicieli świata biznesu. Obecność chińskich firm w Stanach Zjednoczonych może również wywołać pytania dotyczące chińskich praktyk biznesowych, dotacji i nadmiernych mocy produkcyjnych, a wszystko to może prowadzić do większej krytyki i większej liczby pytań, niż chcieliby tego Xi i jego partia.

Według Davida Feuersteina z Bush China Foundation Trump będzie dążył do zawarcia porozumień w zakresie handlu i ceł, w tym obniżenia chińskich ceł na towary amerykańskie, zwiększenia importu chińskich minerałów ziem rzadkich oraz wzrostu eksportu amerykańskiej produkcji rolnej. Wydaje się jednak, że Chiny wycofały się z obietnic dotyczących zwiększenia zakupów amerykańskich produktów rolnych oraz dostaw minerałów ziem rzadkich do USA.

Minister finansów USA Scott Bessent ogłosił już, że Stany Zjednoczone i Chiny przedłużą rozejm handlowy do stycznia 2027 r. Umowa, w ramach której Trump obniżył cła na niektóre towary w zamian za złagodzenie przez Chiński rząd ograniczeń dotyczących dostaw minerałów ziem rzadkich, miała wygasnąć 10 listopada br.

MATERIAŁ INFORMACYJNY WARTY 0111525386

Cyberatak na firmę. Czy wiesz, co zrobić w pierwszych minutach?

Dla współczesnej firmy cyfrowe narzędzia są często równie ważne jak pracownicy, maszyny czy lokal. System sprzedażowy, poczta elektroniczna, bankowość internetowa, dane klientów i dokumentacja w chmurze pozwalają działać szybciej i sprawniej, ale jednocześnie tworzą nowe obszary ryzyka. Cyberatak może dziś dotknąć zarówno jednoosobową działalność gospodarczą, jak i średniej wielkości przedsiębiorstwo. A kiedy do niego dojdzie, liczy się nie tylko to, czy firma ma ubezpieczenie. Równie ważne jest, jak szybko może otrzymać profesjonalną pomoc.

Cyfryzacja – szansa i źródło zagrożeń

Jeszcze kilka lat temu cyberbezpieczeństwo mogło wydawać się tematem zarezerwowanym dla największych organizacji. Dziś trudno tak myśleć. Mały sklep internetowy przetwarza dane klientów i przyjmuje płatności online. Firma usługowa korzysta z poczty elektronicznej, dokumentów w chmurze i bankowości internetowej. Zakład produkcyjny opiera część procesów na systemach IT. Wraz z cyfryzacją rośnie więc liczba punktów, przez które przestępcy mogą próbować dostać się do organizacji. Phishing, ransomware, kradzież danych czy oszustwa internetowe nie są już wyłącznie problemem dużych korporacji.

Dla mniejszej firmy skutki cyberincydentu mogą być szczególnie dotkliwe. Jeżeli system sprzedażowy przestaje działać, zamówienia nie są obsługiwane. Jeśli zaszyfrowane zostają dane, pracownicy mogą nie mieć dostępu do informacji potrzebnych do wykonywania codziennych obowiązków. Wyciek danych może natomiast oznaczać konieczność wyjaśnienia sytuacji klientom, a także konsekwencje prawne i finansowe. Według danych Check Point Research polskie firmy mierzą się średnio z jednym cyberatakiem co 5,5 minuty. Co istotne, wzrost liczby ataków deklaruje 40 proc. małych i 38 proc. średnich firm w Polsce.

W cyberataku każda minuta może mieć znaczenie

Cyberincydent trudno porównać ze standardową szkodą, którą można zgłosić po fakcie i spokojnie czekać na dalsze działania. W przypadku ataku przedsiębiorca często musi reagować natychmiast. Najpierw trzeba zatrzymać lub ograniczyć rozprzestrzenianie się zagrożenia. Następnie ustalić,



jakie dane i systemy zostały objęte incydentem, zabezpieczyć infrastrukturę, rozpocząć odzyskiwanie danych i możliwie szybko przywrócić działalność.

W niektórych przypadkach potrzebna będzie również pomoc prawna albo wsparcie w komunikacji z klientami i innymi interesariuszami. Dla właściciela małej firmy może być to szczególnie trudne. Nie zawsze ma on dostęp do własnego zespołu cyberbezpieczeństwa, prawnika specjalizującego się w ochronie danych czy ekspertów od komunikacji kryzysowej. W momencie ataku musi natomiast podejmować decyzje szybko – często w sytuacji dużego stresu. Dlatego skuteczna ochrona powinna obejmować nie tylko finansowe skutki zdarzenia, lecz także realne wsparcie wtedy, gdy jest najbardziej potrzebne.

Ubezpieczenie od zagrożeń w cyberprzestrzeni Warty zostało zaprojektowane tak, aby odpowiadać na różne konsekwencje cyberincydentu. Ochrona obejmuje zarówno straty własne przedsiębiorcy, jak i odpowiedzialność wobec osób trzecich. Jest dostępna dla firm o różnej skali działalności, w tym również dla jednoosobowych działalności gospodarczych.

Zakres ochrony może obejmować m.in. koszty związane z odzyskiwaniem danych po cyberataku, finansowe skutki zaszyfrowania danych i wymuszenia okupu – zgodnie z warunkami ubezpieczenia. Uwzględnia również konsekwencje przerwy w działalności. Jeżeli cyberincydent uniemożliwia firmie normalne funkcjonowanie, ochrona może obejmować utracony zysk oraz koszty stałe ponoszone w czasie przestoju.

Istotny jest także aspekt odpowiedzialności. Wyciek danych może prowadzić do roszczeń osób trzecich, a cyberincydent może wiązać się z postępowaniami regulacyjnymi. W ramach określonych w warunkach ubezpieczenia Warty obejmuje również koszty obrony prawnej, odszkodowania z tytułu roszczeń cywilnych oraz koszty postępowań regulacyjnych związanych z cyberincydentem.

Jednym z elementów ochrony jest także zakres „eCrime", dotyczący utraty środków finansowych ubezpieczającego w wyniku cyberprzestępstw i oszustw internetowych, przy spełnieniu warunków wskazanych w OWU.

24/7 – pomoc wtedy, kiedy dochodzi do incydentu

Najważniejszym wyróżnikiem rozwiązania Warty jest jednak połączenie ochrony ubezpieczeniowej z natychmiastową reakcją ekspertów dostępnych 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. W przypadku cyberataku przedsiębiorca nie zostaje sam z pytaniem, od czego zacząć. Już podczas pierwszej rozmowy telefonicznej ekspert może pomóc w podjęciu działań zmierzających do zatrzymania trwającego ataku. Następnie, zależnie od sytuacji, organizowana jest pomoc kolejnych specjalistów.

Mogą to być eksperci IT, którzy zajmą się techniczną stroną incydentu, prawnicy wspierający przedsiębiorcę w kwestiach związanych m.in. z naruszeniem danych, a także eksperci PR, jeżeli sytuacja wymaga odpowiedniego przygotowania komunikacji.

Cyberodporność zaczyna się przed atakiem

Dobre przygotowanie do cyberincydentu nie oznacza zakładania, że atak na pewno nastąpi. Oznacza świadomość, że nawet przy stosowaniu odpowiednich zabezpieczeń nie da się całkowicie wyeliminować ryzyka. Dlatego warto łączyć kilka elementów: aktualne zabezpieczenia techniczne, regularne kopie zapasowe, odpowiednio przeszkolonych pracowników, procedury reagowania oraz rozwiązania, które pomogą ograniczyć finansowe i organizacyjne skutki incydentu. W tym podejściu ubezpieczenie cyber jest nie tyle dodatkiem do działalności, ile jednym z narzędzi zarządzania ryzykiem.

eprasa.pl e072bc1e78

Magazyn

• **Podlasie jest w moim DNA** przyznaje Bernarda Nikitorowicz, białostocka artystka i autorka muralu „Podlaskie", jaki zdobi ścianę bloku w centrum Białegostoku
str. 12-13

SPOŁECZEŃSTWO

„Wszyscy jesteśmy w szoku". Po ataku 11-latka szkoła w Ptakach próbuje wrócić do normalności

W środę rano w małej szkole w Ptakach dzieci znów usiadły w ławkach. Nie wszystkie. Część rodziców po rozmowach z psychologami zabrała je do domu. Dzień wcześniej, tuż przed lekcjami, 11-letni uczeń zaatakował na szkolnym korytarzu 10-letnią koleżankę toporkiem. Teraz uczniowie próbują zrozumieć, co się wydarzyło. Dorośli – również.

Agnieszka Domanowska

Dziewczynka trafiła do Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku i w najbliższych dniach ma wrócić do domu. Sprawą chłopca zajmuje się sąd rodzinny w Łomży.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

W szkole w Ptakach, którą odwiedziliśmy dzień po dramatycznych wydarzeniach, nikt nie potrafił wyjaśnić, co się stało

Niewielka szkoła

Budynek Szkoły Podstawowej w Ptakach w gminie Turośl jest niewielki. Na parterze mieści się oddział przedszkolny i szatnia, na piętrze gabinet dyrektorki. Gdy wchodzi się do środka, czuć zapach prawdziwego domowego obiadu. Dzieci są na zajęciach. Nie wszystkie. Część z nich po spotkaniu z psychologiem rodzice zabrali do domu.

Hannę Florczyk, dyrektor szkoły, zastajemy pochyloną nad stosem dokumentów i papierów dotyczących wtorkowego zdarzenia.

- Od wczoraj nie zajmuję się niczym innym, tylko tym. To jest naprawdę bardzo ciężkie - mówi.

Poranek przed lekcjami

Do zdarzenia doszło piętro niżej, na parterze. O tej porze rodzice przywożą dzieci na zajęcia, a nauczyciele pełnią dyżury.

- Przed rozpoczęciem zajęć uczeń wszedł do łazienki. Po chwili otworzył drzwi, wyszedł i zaczął atakować przypadkową dziewczynkę, która siedziała naprzeciwko drzwi od łazienki - relacjonuje dyrektor. Hanna Florczyk potwierdza, że chłopiec zaatakował toporkiem. Na pytanie, skąd go miał, odpowiada krótko:

- Nie mam pojęcia.

Chłopca obezwładnił jeden z rodziców. Dyrektor jest przekonana, że bez jego pomocy wszystko mogło skończyć się gorzej.

- Gdyby nie jeden z rodziców, tata, który go obezwładnił, mogło się to skończyć jeszcze bardziej tragicznie - mówi.

Nauczyciele, jak podkreśla, zareagowali od razu.

- Reakcja była natychmiastowa. Pierwsza pomoc przedmedyczna i wszystkie pozostałe procedury - wylicza dyrektor.

Dziewczynka odniosła obrażenia. Do szpitala odjeżdżała przytomna.

Przypadkowa ofiara

- Wszyscy jesteśmy w szoku. Nigdy nic takiego się tu nie wydarzyło. Nic nie wskazywało, że nasz uczeń się tak zachowa - mówi Florczyk.

Dzieci nie łączył żaden konflikt. Dziewczynka siedziała naprzeciwko drzwi łazienki, z której wyszedł chłopiec.

- Zupełnie przypadkowa ofiara. Nie mieli żadnych konfliktów - podkreśla dyrektor.

Na pytanie, dlaczego 11-latek to zrobił, nie potrafi odpowiedzieć.

- Nie mam pojęcia. Śledztwo trwa - mówi.

Chłopiec nie sprawiał wcześniej problemów wychowawczych. Zdarzały się drobne uwagi, takie jak u innych dzieci: że przeszkadza na lekcji albo się śmieje. Zdaniem Hanny Florczyk rówieśnicy go akceptowali.

- Jesteśmy tak bardzo zszokowani, bo nie było żadnych oznak, żadnych symptomów. Normalne dziecko. Mamy też dzieci, które potrzebują pomocy psychologicznej czy psychologiczno-pedagogicznej, i wtedy reagujemy, to nasza rola. A tu nie było żadnych oznak - mówi Hanna Florczyk.

Jednym z wątków, które sprawdzają służby, jest informacja o możliwym hejcie, którego chłopiec miał wcześniej doświadczać ze strony rówieśników.

- Szkoła nie dopilnowała. Nie ma innego wytłumaczenia – uważa kobieta, którą spotykamy we wsi.

Szkoła, w której wszyscy się znają

Do szkoły w Ptakach chodzi 79 dzieci. Jest tu osiem klas i oddział przedszkolny. Wiele dzieci jest dowożonych z okolicznych miejscowości. Klasy są nieliczne.

- To jest nieduża szkoła. Wychowawcy znają dzieci, bo to są klasy dziesięcioosobowe. Nic nie wskazywało. Dlatego ciężko nam jest dojść do siebie, wszystkim – powtarza dyrektor placówki.

We wtorek, jak przyznaje, emocje były ogromne. Część rodziców, którzy chwilę wcześniej przywieźli dzieci do szkoły, prosiła, żeby mogli je zabrać do domu.

- Oczywiście mają takie prawo, zabrali - mówi Hanna Florczyk.

Uczniami, którzy zostali w szkole, zajęli się wychowawcy i specjaliści, między innymi pedagog szkolny i pedagog specjalny. Psycholog był w tym czasie zajęty chłopcem.

Jedyny sklep we wsi

Większość rodziców odbierających dzieci nie chce rozmawiać z dziennikarzami. Nieopodal szkoły jest jedyny we wsi sklep, w którym można kupić wszystko i wszystko można usłyszeć.

- Ludzie od tego wtorku nie mówią o niczym innym,

eprasa.pl e072bc1e78

Dzieci cały czas wracają do tego, co się wydarzyło. Mam nadzieję, że psychologowie pomogą im przejść przez tę sytuację i podpowiedzą, jak poradzić sobie z emocjami, żeby stopniowo mogły wrócić do codziennego funkcjonowania

PIOTR NIEDBAŁA
wójt gminy Turośl

tylko o tym, co się stało. Nie nam osądzać, bo dzieci nie są niczemu winne. Te dzieci, zarówno chłopiec, jak i dziewczynka, są ofiarami tego zdarzenia - mówi ekspedientka.

Zna obie rodziny.

- Znam jedną i drugą rodzinę, tu wszyscy się znają, ale moim zdaniem to, co się stało, to wina dorosłych. Za mało czasu poświęcają dzieciom, za mało... - mówi.

Winy upatruje też w nowych technologiach.

- Dzieci siedzą w telefonach, w internecie. Nikt nie wie, co się dzieje w ich głowach. Ludzie są w szoku - dodaje.

O obu rodzinach może opowiedzieć o wiele więcej, ale ze względu na dobro jednej i drugiej, nie chce nic mówić.

„A niby szkoła ma być bezpieczna"

Jeden z ojców zgadza się porozmawiać. Jego dzieci chodzą do szkoły w Ptakach.

- Tragedia taka jest. Nigdy w życiu czegoś takiego tu nie było. Nawet podobnej sytuacji nie było. Także jest to szok - mówi.

Szuka słów, żeby opisać, co czuje jako rodzic.

- Człowiek jest wstrząśnięty taką tragedią. To się nie zdarza na co dzień. Może nawet w życiu się nie zdarzyć, a tu jednak się zdarzyło - mówi.

Pytamy, czy rozmawiał z dziećmi o tym, co się stało.

- Przeżyły to, ale nie wiem, jakoś tak... Ciężko mi określić tę sytuację – odpowiada. – Na pewno jest to jakieś przeżycie, bo dziecko idzie do szkoły i jednak coś się może tam wydarzyć. A niby szkoła ma być bezpieczna - mówi.

Rozmowy w klasach

W środę lekcje w Ptakach zaczęły się od spotkań z wychowawcami. Potem do szkoły przyszło dwóch psychologów: szkolny i z poradni psychologiczno-pedagogicznej w Kolnie. Najpierw spotkali się z rodzicami, a następnie z młodszymi uczniami, podzielonymi na dwie grupy.

- Wydaje mi się, że wyciszyliśmy troszeczkę te emocje. Poprosiliśmy rodziców o współpracę, tłumaczyliśmy co mają robić, w jaki sposób nam pomóc - mówi dyrektor.

Szkoła przygotowuje harmonogram dalszej pracy psychologa. Będzie w nim określone, w których klasach i w jaki sposób specjaliści będą pomagać dzieciom i rodzicom.

- To jest dłuższy proces - podkreśla Hanna Florczyk.

Rodzice zgłaszają wychowawcom, że niektóre dzieci się boją.

- Są takie, które przyszły do szkoły i funkcjonują. Inne się boją. To pojedyncze przypadki, niedużo, ale mamy też takie dzieci, z którymi nasz psycholog będzie pracował. Będziemy też prosić o pomoc poradnię - mówi dyrektor.

Pomoc organizuje także gmina Turośl. Wójt Piotr Niedbała mówi, że dzieci wciąż przeżywają wtorkowe wydarzenia.

- Dzieci cały czas wracają do tego, co się wydarzyło. Mam nadzieję, że psychologowie pomogą im przejść przez tę sytuację i podpowiedzą, jak poradzić sobie z emocjami, żeby stopniowo mogły wrócić do codziennego funkcjonowania - mówi wójt.

Gmina chce, by wsparcie objęło nie tylko uczniów i pracowników szkoły.

- Pomoc ma objąć rodziców poszkodowanej dziewczynki, a także bliskich chłopca, którego rodzina również znalazła się w niezwykle trudnej sytuacji - zaznacza Piotr Niedbała.

Podobne spotkania ze specjalistami gmina zaplanowała we wszystkich swoich szkołach.

Procedury i sąd

Po zdarzeniu szkoła uruchomiła przewidziane na takie sytuacje procedury.

- Mamy procedury ochrony małoletnich, więc je natychmiast uruchomiliśmy. Mamy też swoją procedurę bezpieczeństwa związaną z agresją na terenie szkoły. Te procedury zostały przeprowadzone prawidłowo - mówi Hanna Florczyk. - Na dzień dzisiejszy nie jestem w stanie określić, co dalej.

Sąd Rejonowy w Łomży dopiero zaczyna zajmować się sprawą.

- Jesteśmy na naprawdę bardzo wstępnym etapie. Cały czas jesteśmy w kontakcie z policją, prokuraturą i szkołą. Nie jestem w stanie określić, kiedy będziemy mogli przekazać jakiekolwiek konkrety. W dużej mierze zależy to od stanu zdrowia dzieci i ich najbliższych - mówi Małgorzata Wrzesińska-Modzelewska, wiceprezes Sądu Rejonowego w Łomży.

11-latek nie będzie odpowiadał za ten czyn jak dorosły przed sądem karnym. Ze względu na jego wiek sprawą zajmuje się sąd rodzinny. Wobec osób, które ukończyły 10 lat, sąd rodzinny może prowadzić postępowanie w sprawie demoralizacji i zastosować przewidziane prawem środki wychowawcze.

Z białostockiego szpitala napływają uspokajające wiadomości.

- Dziewczynka jest stabilna, przestraszona. W najbliższych dniach wróci do domu - mówi Aneta Łukawska, rzeczniczka UDSK.

Te informacje przynoszą ulgę w szkole.

- Dzięki Bogu naszej uczennicy już nic nie zagraża - mówi Hanna Florczyk.

W szkole w Ptakach wciąż nikt nie potrafi wyjaśnić, co się stało. Dyrektor szkoły nie ukrywa, że sama bardzo to przeżywa.

- Emocje były ogromne. Ja nie mogę dojść do siebie - mówi.

Przeprasza, że nie może poświęcić nam więcej czasu. Na dokumentację czekają prokuratura, policja, sąd i kuratorium.

REKLAMA 0011585257



eprasa.pl e072bc1e78

ROZMOWA

„Coś się kończy, coś się zaczyna". Były wicewojewoda o odwołaniu, swojej przyszłości i bezpieczeństwie regionu

18 sierpnia dowiedział się, że straci stanowisko I wicewojewody podlaskiego. Jak podkreśla, nie było żadnych zarzutów dotyczących jego pracy – zmiana była efektem decyzji politycznej. Dziś Paweł Krutul pozostaje w PUW jako zastępca dyrektora wydziału odpowiedzialnego za bezpieczeństwo i zarządzanie kryzysowe. Opowiada nam o kulisach swojego odwołania, przygotowaniach regionu na sytuacje kryzysowe oraz swojej politycznej przyszłości.

Martyna Jurkowska

21 września przestał pan pełnić funkcję I wicewojewody podlaskiego. Wspominał pan w mediach, że spodziewał się tej decyzji od kilku miesięcy. Jak wyglądały kulisy tego odwołania i dlaczego nastąpiło ono właśnie teraz?

18 sierpnia byłem w gabinecie pana marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego, który poinformował mnie o planowanej zmianie na stanowisku wicewojewody podlaskiego z ramienia Lewicy. Dowiedziałem się wówczas, że dojdzie do mojego odwołania. Nie było przy tym żadnych zarzutów dotyczących mojej pracy czy kompetencji. Po prostu została przedstawiona mi decyzja polityczna, którą przyjąłem. Od tego momentu wiedziałem, że do odwołania dojdzie, natomiast nie wiedziałem, kiedy dokładnie to nastąpi. Ostatecznie trwało to blisko pięć tygodni.

Rozumiem, że zmiana była przede wszystkim efektem wewnętrznych ustaleń politycznych i umowy koalicyjnej, a nie oceną Pana pracy?

Nie było żadnych zarzutów pod moim adresem. Wręcz przeciwnie – byłem oceniany bardzo dobrze. Zaskoczeni tą decyzją byli zarówno samorządowcy, jak i ministrowie, których o niej poinformowałem – między innymi z resortów obrony oraz spraw wewnętrznych i administracji – a także dowódcy jednostek wojskowych znajdujących się na terenie województwa podlaskiego, w tym generałowie. Wszystkich informowałem, że taka decyzja niebawem zapadnie. Oczywiście pierwszą osobą, która się o niej dowiedziała, był wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.



FOT. PUW/MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

21 września wojewoda podlaski Jacek Brzozowski podziękował Pawłowi Krutulowi za ponad 2,5 roku udanej współpracy na rzecz województwa podlaskiego i jego mieszkańców

Nie żegna się pan jednak z Podlaskim Urzędem Wojewódzkim. Objął już pan stanowisko zastępcy dyrektora wydziału odpowiedzialnego za bezpieczeństwo i zarządzanie kryzysowe. Co z tej nowej perspektywy będzie dla pana absolutnym priorytetem w najbliższych miesiącach?

Nic się nie zmieniło. Priorytetem pozostaje dla mnie bezpieczeństwo mieszkańców województwa podlaskiego oraz osób przebywających na jego terenie. Będę kontynuował współpracę ze służbami mundurowymi, wojskiem, samorządowcami oraz osobami zajmującymi się zarządzaniem kryzysowym. To tematyka, którą dobrze znam, więc po prostu ją kontynuujemy. Robimy wszystko, aby być przygotowanym na kolejne wyzwania. Już w przyszłym miesiącu odbędzie się spotkanie ze stroną litewską dotyczące między innymi tego, co należałoby zrobić w przypadku hipotetycznego ataku Federacji Rosyjskiej na Litwę i konieczności ewakuacji ludności w kierunku zachodnim.

Przez ostatnie miesiące, jeszcze jako wicewojewoda, mocno angażował się pan w tematykę bezpieczeństwa granicy, planów ewakuacji ludności oraz obrony cywilnej. Na jakim etapie jest obecnie system przygotowania naszego regionu na ewentualny konflikt?

Jeżeli chodzi o ewentualny konflikt i jego konsekwencje dla Litwy, ten dokument dopiero powstaje. Właśnie dlatego odbywają się spotkania dwustronne, zainicjowane przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Ministerstwo Spraw Zagranicznych, a także ich odpowiedników po stronie litewskiej. Jesteśmy więc cały czas w procesie przygotowywania tych rozwiązań.

Jak ocenia pan ponad 2,5 roku swojej pracy w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim? Co uważa pan za swój największy sukces, a czego nie udało się sfinalizować?

To był dla mnie bardzo pracowity czas. Zdobyłem bardzo dużo wiedzy od osób pracujących w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim i zajmujących się bezpieczeństwem, a także od funkcjonariuszy i oficerów służb – między innymi kontrwywiadu wojskowego, Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, Straży Granicznej, Państwowej Straży Pożarnej i Policji oraz od żołnierzy. Miałem też doświadczenie z pracy w komisjach parlamentarnych, między innymi jako wiceprzewodniczący Komisji Obrony Narodowej oraz członek komisji zajmującej się sprawami Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Tam uzyskałem dostęp do informacji niejawnych. Tę wiedzę mogłem później wykorzystywać i rozwijać w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim. Bardzo cenię sobie współpracę z oficerami, pracownikami merytorycznymi poszczególnych instytucji oraz samorządowcami. To ogromna wartość i tę współpracę będę kontynuował. Jeżeli chodzi o konkretne efekty, ważnym elementem było dla mnie rozwijanie infrastruktury wojskowej na terenie województwa podlaskiego. W przyszłym miesiącu będziemy otwierali jednostkę saperów w Augustowie, która powstała w bardzo szybkim tempie. To dodatkowe wzmocnienie potencjału wojskowego naszego regionu. Mamy również 14. Pułk Przeciwpancerny w Suwałkach. Rozbudowa infrastruktury wojskowej oznacza oczywiście obecność dodatkowych żołnierzy, ale ma również znaczenie gospodarcze dla województwa. Służby mundurowe zapewniają stabilne zatrudnienie i dochody, a obecność wojska może przyczyniać się do zatrzymywania młodych ludzi w regionie. Ma to znaczenie zarówno ekonomiczne, jak i demograficzne. Istotne było również pozyskiwanie sprzętu, którego wcześniej w województwie podlaskim nie było. O szczegółach nie mogę jednak mówić, ponieważ część tych informacji jest niejawna.

Na koniec pytanie o pana przyszłość polityczną. Funkcja wicewojewody miała również charakter polityczny...

Od środy 22 września nie jestem już członkiem partii. Z tym dniem złożyłem rezygnację z członkostwa w partii.

Czy to oznacza, że na ten moment kończy pan temat polityki, czy w przyszłości bierze pan pod uwagę powrót do aktywności politycznej, na przykład start w wyborach?

Coś się kończy, coś się zaczyna. Na pewno lata 2026–2027 będą przełomowe, ponieważ czekają nas wybory. Natomiast na tę chwilę, 23 września, nie podejmuję żadnych decyzji ani zobowiązań.

Nic się nie zmieniło. Priorytetem pozostaje dla mnie bezpieczeństwo mieszkańców województwa podlaskiego oraz osób przebywających na jego terenie. Będę kontynuował współpracę ze służbami mundurowymi, wojskiem, samorządowcami oraz osobami zajmującymi się zarządzaniem kryzysowym. To tematyka, którą dobrze znam

PAWEŁ KRUTUL
były I wicewojewoda podlaski

eprasa.pl e072bc1e78

AUTOREKLAMA 0011580583

Polskie firmy i wielkie inwestycje. Forum „Energia z Polski – Local First" wraca do Warszawy

Już 28 września w Warszawie kolejna odsłona Forum Polskich Dostawców „Energia z Polski – Local First". **Wydarzenie zgromadzi przedstawicieli wszystkich sektorów gospodarki, w których państwo i spółki Skarbu Państwa odgrywają istotną rolę inwestora i zamawiającego. Dyskusje będą dotyczyć zamówień oraz inwestycji realizowanych w obszarach infrastruktury, energetyki, transportu, obronności, samorządu i cyfryzacji.**

Forum odbywa się pod honorowym patronatem Wiceprezesa Rady Ministrów Władysława Kosiniaka-Kamysza, Ministerstwa Aktywów Państwowych, Ministerstwa Energii, Ministerstwa Infrastruktury, a także Wicemarszałka Województwa Mazowieckiego.

Partnerami konferencji są: ORLEN, ENEA, PGE, PKO Bank Polski, PZU, TAURON, Totalizator Sportowy, Agencja Rozwoju Przemysłu, ORLEN Neptun, POLREGIO, Polska Spółka Gazownictwa, ASSECO, WB Electronics, Budimex.



To kolejne spotkanie z całego cyklu kongresów „Energia z Polski – Local First", który organizuje Polska Press Grupa. Pierwsze odbyło się 15 września 2025 roku w Warszawie. Podpisano wtedy **„Deklarację na rzecz zwiększenia udziału polskich firm w realizacji drugiej fazy projektów morskiej energetyki wiatrowej na Morzu Bałtyckim"**.

Premier Donald Tusk zapowiedział wtedy, że w ciągu 10 lat Polska będzie wydawać biliony złotych na polską energetykę.

– *To są nasze pieniądze. Pieniądze polskiego podatnika, polskich firm, polskiego budżetu. Musimy zrobić wszystko, i nie ma w tym słowa przesady, aby te pieniądze w skali maksymalnej trafiały do polskich firm – podkreślił Premier, otwierając cykl spotkań.*

Kolejne edycje odbyły się w Szczecinie i Rzeszowie. Zgromadziły najważniejsze postaci polskiej polityki, gospodarki i sektora energetycznego. W sumie uczestniczyło w nich ponad 2000 gości. Debaty i warsztaty koncentrują się wokół pojęcia „local content", czyli strategii zwiększania udziału krajowych dostawców i podwykonawców w wielkoskalowych projektach infrastrukturalnych.

– *W czasach rosnącej konkurencji wczesne zaangażowanie w budowę krajowego łańcucha dostaw może zadecydować o pozycji rynkowej lokalnych firm w kolejnych dekadach – podkreślają uczestnicy kongresowych debat.*

Minister Aktywów Państwowych Wojciech Balczun podkreśla, że Polska zaczyna dekadę wielkich projektów inwestycyjnych.

– *Mówimy o energetyce, przemyśle obronnym, infrastrukturze, przemyśle jądrowym. To są wszystko wielkie programy, które w ciągu najbliższej dekady będą oznaczały biliony złotych inwestycji. W dużej części będą to inwestycje państwa bądź spółek skarbu państwa.*

Najważniejsze tematy edycji 28 września

Forum adresowane jest do polskich przedsiębiorstw, które – dzięki specjalistycznym kompetencjom i zdolności szybkiego reagowania – mogą stać się istotnymi partnerami dla Skarbu Państwa, innych dużych inwestorów publicznych i największych polskich firm państwowych.

W programie znajdą się warsztaty, sesje networkingowe i panele tematyczne:

- Strategiczny wymiar local content – jak zatrzymać kapitał w Polsce i budować suwerenność gospodarczą
- OZE i zielona rewolucja – morska wiatrakowa, fotowoltaika i biogazownie
- Energetyka konwencjonalna i ciepłownictwo – modernizacja, stabilność i nowa rola w systemie
- Drogi, koleje i tabor – wyzwania wykonawcze oraz potencjał rodzimego przemysłu
- Finansowanie inwestycji i Prawo zamówień publicznych
- Przemysł obronny – budowanie potencjału i niezależności dostaw
- Porty i lotniska – bramy do świata i infrastruktura krytyczna polskiej gospodarki
- Pełnomocnicy ds. Local Content – operacjonalizacja doktryny i budowanie mostów z rynkiem
- Praktyczne warsztaty: Współpraca i partnerstwo z Dostawcami Grupy ORLEN

Korzyści dla polskich firm i wzmocnienie łańcucha dostaw

- Nowe możliwości biznesowe
- Specjalistyczna wiedza
- Kontakty z inwestorami
- Wsparcie w procesach ofertowych

Angażowanie lokalnych dostawców w realizację inwestycji może przynieść podwójną korzyść: wesprzeć rozwój przedsiębiorstw i jednocześnie wzmocnić odporność oraz konkurencyjność krajowej gospodarki.

Kolejna edycja Forum Polskich Dostawców „Energia z Polski – Local First" potwierdza rolę tego wydarzenia jako ważnej platformy dialogu i współpracy między administracją państwową, sektorem prywatnym oraz przedsiębiorstwami MŚP. Poprzez wymianę wiedzy, praktyczne warsztaty oraz możliwość bezpośrednich kontaktów z kluczowymi graczami rynku Forum wspiera transformację polskiej gospodarki oraz budowę silnego, konkurencyjnego łańcucha dostaw.

Forum „Energia z Polski – Local First" to unikalna okazja, by spotkać się z ludźmi decydującymi o największych zamówieniach w kraju. To miejsce na networking, promocję własnych rozwiązań i bezpośredni dialog biznesu z administracją.

Szczegóły i rejestracja: www.energiazpolski.pl

- Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**.
- Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, zachęcamy do szybkiego zapisywania.

Masz pytania lub potrzebujesz pomocy? Napisz do nas: energiazpolski@polskapress.pl

Organizator: POLSKA PRESS GRUPA

Patronat Honorowy: Wiceprezes Rady Ministrów Minister Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz; Ministerstwo Aktywów Państwowych; Ministerstwo Energii; Minister Infrastruktury; Marszałek Województwa Mazowieckiego

Partner Strategiczny: ORLEN

Partnerzy Główni: Enea, PGE, Bank Polski, PZU, TAURON, Totalizator Sportowy

Partnerzy: arp Agencja Rozwoju Przemysłu S.A., ORLEN Neptun, POLREGIO, Polska Spółka Gazownictwa, PGZ

Partnerzy Wspierający: asseco, Grupa WB, budimex

Patroni Medialni: strefa BIZNESU.pl, STREFA OBRONY, e-Budownictwo.pl, CIRE.PL, pap Polska Agencja Prasowa

eprasa.pl e072bc1e78

LUDZIE

Bernarda Nikitorowicz: Podlasie jest w moim DNA

– Co tu dużo mówić - to jest autoportret. I ta dziewczyna ma na głowie i w głowie całe Podlasie. Utożsamiam się z tym regionem ogromnie – mówi Bernarda Nikitorowicz, autorka muralu „Podlaskie", artystka, malarka, a także kurator rodzinny Sądu Rejonowego w Białymstoku

Urszula Śleszyńska

W miniony piątek odbyła się premiera muralu, który powstał w Białymstoku według twojego projektu. To mural o Podlasiu i z Podlasianką w centrum. Taką, która w koronie na głowie ma całe Podlasie...

Historia plakatu „Podlasianka" zaczęła się na Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. Jest to moja praca dyplomowa. Mieliśmy się utożsamić, określić kim jesteśmy, namalować siebie. Miała powstać okładka do gazety, plakat, okładka książki. Ludzie malowali różnie - siebie jako aktorów, lekarzy. Pokazywali o czym marzą, kim chcieliby być, gdyby nie byli tym, kim są. A ja namalowałam siebie jako...

Podlasie!

Dokładnie tak! Sam plakat jest namalowany kredkami. Powstawał kilka tygodni. Kiedy się mu przyjrzymy, to widać na pewno dziewczynę, która jest mną. Co tu dużo mówić - to jest autoportret. I ta dziewczyna ma na głowie i w głowie całe Podlaskie. Utożsamiam się z tym regionem ogromnie. Staram się za każdym razem podkreślać to, że jestem stąd, że w moim DNA jest Podlasie. Powiem więcej - ono jest w DNA mojej rodziny. I zupełnie intuicyjnie malując poszłam w kierunku tego, co najbardziej cenię w naszym regionie.

I co to jest?

Wielokulturowość, ludowość, która jest mi niezwykle bliska, dlatego że od dziecka jestem duszą artystyczną. Teraz maluję, ale kiedyś robiłam swetry, umiem wyszywać, umiem haftować, robiłam gobeliny, robiłam biżuterię. Cała masa takich artystycznych działań.

Wszystkiego uczyłaś się od babci?

Uczyłam się od mojej mamusi, która myślę, że była artystką. Tylko przyszło jej żyć w czasach wojennych. Jestem dzieckiem bardzo starych rodziców. Dzisiaj dziękuję jej i zawsze myślę sobie, czy widzi, co robię zamiast niej? Ona chciała to wszystko robić, co teraz ja wprowadzam w życie. Ale wracając do plakatu - w koronie umieściłam to, co najbardziej cenię w naszym regionie, czyli naszą architekturę, kościoły, cerkwie, Krainę Otwartych Okiennic, ale też kulturę tatarską, Bohoniki, Kruszyniany - czyli ta wielokulturowość, o której już wspominałam i która jest mi bardzo bliska.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Myślałam, że kiedy ten mural się pojawi, to będę już spełniona. Ale jednak nie do końca. Cały czas coś nowego mi w głowie siedzi. Na nic się nie zamykam – mówi Bernarda Nikitorowicz

Myślę, że w każdym z nas ta wielokulturowość jest, nawet jeśli niektórzy sobie nie zdają z tego sprawy.

Mural to szczególna forma. Wyjście sztuki poza mury galerii, zamkniętych instytucji, do których chodzimy, jeżeli czujemy taką potrzebę. A mural po prostu jest i widzimy go - czy tego chcemy czy nie.

Od samego początku mojej działalności artystycznej, kiedy tylko zaczęłam malować i pokazywać swoje prace, działać w Fundacji Marchand i w Galerii Marchand, byłam prekursorką tego, żeby obrazy i sztuka wychodziły z galerii. Robię wystawy różnym artystom i jako kurator tych wystaw opowiadam o obrazach, o działalności, o ludziach. O tym dlaczego tworzą, co tworzą. I wtedy widzę, że ludzie wcale nie muszą znać się na sztuce. Ale chcą tych opowieści. Chcą piękna. Czasy są trudne. Ale jeśli wgłębimy się w sztukę, w obraz, w piękno, w różne znaczenia, które artyści lokują w swoich dziełach, to jest pasjonujące. Również dla kogoś, kto w ogóle do galerii nie chodzi. I wystarczy taki impuls, który otwiera umysł, żeby ci ludzie później przyszli. Jak robię wystawy, to staram się zawsze, żeby były oprowadzania kuratorskie. I na te oprowadzania też przychodzi bardzo dużo ludzi. To są spotkania, to są fajne rozmowy, fajne znajomości. Jest jeszcze coś, na czym mi zależy.

Co takiego?

W Białymstoku jesteśmy zaopiekowani. Mamy galerie, wystawy, operę. Mamy ludzi, którzy promują sztukę. Natomiast gorzej jest w samym województwie. I robiąc wystawę Podlaski Wymiar Sztuki, starałam się wyciągnąć właśnie tych artystów z małych miejscowości, którzy nie mają możliwości pokazania swojej sztuki większemu gronu. Miałam bardzo fajny oddźwięk. I myślę, że w tym kierunku też trzeba iść. Nie tylko Białystok, nie tylko artyści stąd, ale też ci z małych miejscowości, którzy nie mają takich możliwości prezentacji.

Białystok staje się powoli miastem murali...

To prawda, jest u nas trochę tych murali. Co ciekawe, inicjatywa powstania tego konkretnego zrodziła się na Facebooku. Kiedy pokazałam tę swoją pracę dyplomową parę lat temu, jak kończyłam studia, to miałam ogromny oddźwięk, że jest to fajna, spersonalizowana postać, że fajnie by było dać ją na mural. I rzeczywiście zależało mi na tym. Cokolwiek by nie powiedzieć, to przecież tworzę i wiadomym jest, że z ogromną radością przyjmuję dobry odbiór tego, co robię. To jest naturalne chyba dla każdego.

eprasa.pl e072bc1e78

Wróćmy na chwilę do galerii, a raczej do odbioru sztuki. Wielu tam nie chodzi, bo boją się, że nie zrozumieją przekazu. Czy to się trochę zmienia?

Myślę, że bardzo dużo się dzieje w tym temacie. Jak siedzimy w galerii, czy jak robię jakąś wystawę, widzę jak ludzie są onieśmieleni. Nawet kiedy chcą zadać pytanie, to boją się ośmieszyć. Nie można tak do tego podchodzić. I dlatego fajnie jest jeśli przedstawiamy obrazy przy okazji różnych eventów, wydarzeń w mieście. Bo wtedy ludzie podchodzą i siłą rzeczy nawiązuje się rozmowa. I zaprzyjaźniają się z tą sztuką. I następnym razem mają dużo większą łatwość w zajściu do galerii. Kiedy spodoba nam się jakiś obraz to naprawdę nie zależy od tego, czy znamy się na sztuce czy nie. Wystarczy, że intuicyjnie czujemy, że coś jest dla nas.

Wspomniałaś o wyciąganiu artystów z małych wioseczek i miasteczek. Wspierasz też artystów tworzących w Białymstoku. Co im radzisz na początku drogi?

Nie bać się - wydaje mi się, że to jest podstawa. Nawet jeśli coś nie wychodzi, nawet jeśli spotykamy się z krytyką tego co robimy, nawet jeśli wiele rzeczy stoi na przeszkodzie, trzeba się nie bać i iść dalej. Malować, zgłaszać się, dopominać się o swoje własne miejsce i swoją własną drogę. Wydaje mi się, że to jest najważniejsze. Ja promuję ich zapraszając na wystawy. Ale też, jeśli tylko mają taką potrzebę, promuję ich na Facebooku. Rozmawiamy dużo przy okazji wystaw. Mam nadzieję, że te młode pokolenie będzie bardziej odważne w przedstawianiu swojej twórczości.

Kto częściej w Białymstoku tworzy sztukę? Kobiety czy mężczyźni? Czy nie ma rozgraniczenia?

Wydaje mi się, że w przeszłości byli to mężczyźni. A teraz to się zmienia, dlatego że kobiety odzyskały głos, chcą więcej, domagają się tego, są odważniejsze i bardziej kreatywne. A do tego się wspierają. Od jakiegoś czasu działam w Podlaskiej Radzie Kobiet, ale też współpracując z Operą i Filharmonią Podlaską i Fundacją Marchand i robiąc wystawy, widzę jaka to jest ogromna potęga. Właśnie kobiecość, wsparcie kobiet. I wydaje mi się, że teraz właśnie bardzo dużą rolę odgrywają w malarstwie. Ta dziedzina sztuki jest mi najbliższa. Widzę na przykład w Podlaskiej Radzie Kobiet, że moje koleżanki, które dotychczas nie miały nic wspólnego z malarstwem, przychodzą na wszystkie wystawy, podziwiają te prace - nie tylko moje, ale też innych artystów. Wystarczy iskra. I ta iskra zapala potrzebę sztuki u innych osób. Myślę, że teraz to jest tak pół na pół, ale bardzo dużo kobiet tworzy. Jestem za wsparciem kobiet, bo wiem jaka jest nasza historia. Kiedyś nie miałyśmy głosu, nie miałyśmy prawa się kształcić. To było bardzo ograniczone. Teraz nareszcie mamy pole do popisu. I to jest wspaniałe.

Jak zaczęła się twoja droga z malarstwem?

Tak naprawdę nie wiem (śmiech). Robiłam bardzo dużo rzeczy. Zawodowo i życiowo zaczęłam zupełnie z innej bajki. Skończyłam pedagogikę, później resocjalizację, pracuję z rodzinami. Jestem matką, żoną, zajmowałam się wychowaniem dzieci. Mój mąż wtedy robił swoją karierę, ja pracowałam. Ale cały czas bliższe mi były rzeczy związane z artyzmem, z wykonywaniem działalności artystycznej. I w pewnym momencie przyszło do mnie malowanie. Wybudowaliśmy dom. A ja zawsze chciałam, żeby mój dom był pełen malarstwa. Myślę, że mogło to się od tego zacząć, że pomyślałam sobie: „nie stać mnie na kupienie tych obrazów, które mi się podobały, więc muszę je namalować". I tak już mam, że jak się do czegoś zapalę, to uczę się, szukam, błądzę, rozmawiam, chodzę na lekcje. Jestem bardzo uparta w dążeniu do celu. I tak się zaczęło.

Przez wiele lat malowałam „za szafę". Zrobiłam pracownię i później okazało się, że spotkanie z płótnem i z farbami i zamknięcie się w pokoju, puszczenie muzyki i malowanie oraz tworzenie nowych światów niesamowicie mnie pochłania i sprawia mi dużo satysfakcji i radości. Pochłaniało to dużo środków i nie przynosiło żadnych zysków, ale pomimo to czułam się spełniona. Wiedziałam, że nareszcie robię coś, co kocham. I w tym momencie mojego życia, kiedy mogę już zwrócić się ku sobie, ku temu, co kocham, co chcę robić w życiu, walczę o realizację tej pasji. Już nie muszę gotować, nie muszę tak dużo czasu poświęcać rodzinie. Jestem, mogę iść swoją drogą, rozwijać swoją pasję. I kiedy już postawiłam na siebie, to w pewnym momencie Krzyś Koniczek zaproponował mi, żebym wystawiła swoje obrazy w Galerii Marchand. I te początki właśnie były takie, że najpierw wstawiałam po jednym obrazie, później dwa, a później zaczęłam z nimi współpracować. I tak jest do dzisiaj. Dzięki galerii, wsparciu innych artystów znalazłam w sobie odwagę, żeby pokazać to, co robię. Różnie było, bo nie byłam wykształcona w tym kierunku. Wszystko było intuicyjne, na zasadzie prób i błędów. Uczyłam się wszystkiego sama. Odkrywałam co chcę malować. Obecnie mam w głowie dużo pomysłów, nie tylko związanych z moim malarstwem, ale też z promocją malarstwa tutaj u nas w Białymstoku i na Podlasiu. Piszę też wiersze, otwierają się kolejne drzwi, jakbym otworzyła się na tą sztukę całą sobą. Powstrzymywałam się całe życie, bo nie miałam kiedy, bo zajmowałam się czym innym. I teraz nareszcie to płynie. A jak płynie, to ja to biorę.

I pokazujesz drogę sztuki innym. Czego najlepszym przykładem jest mural.

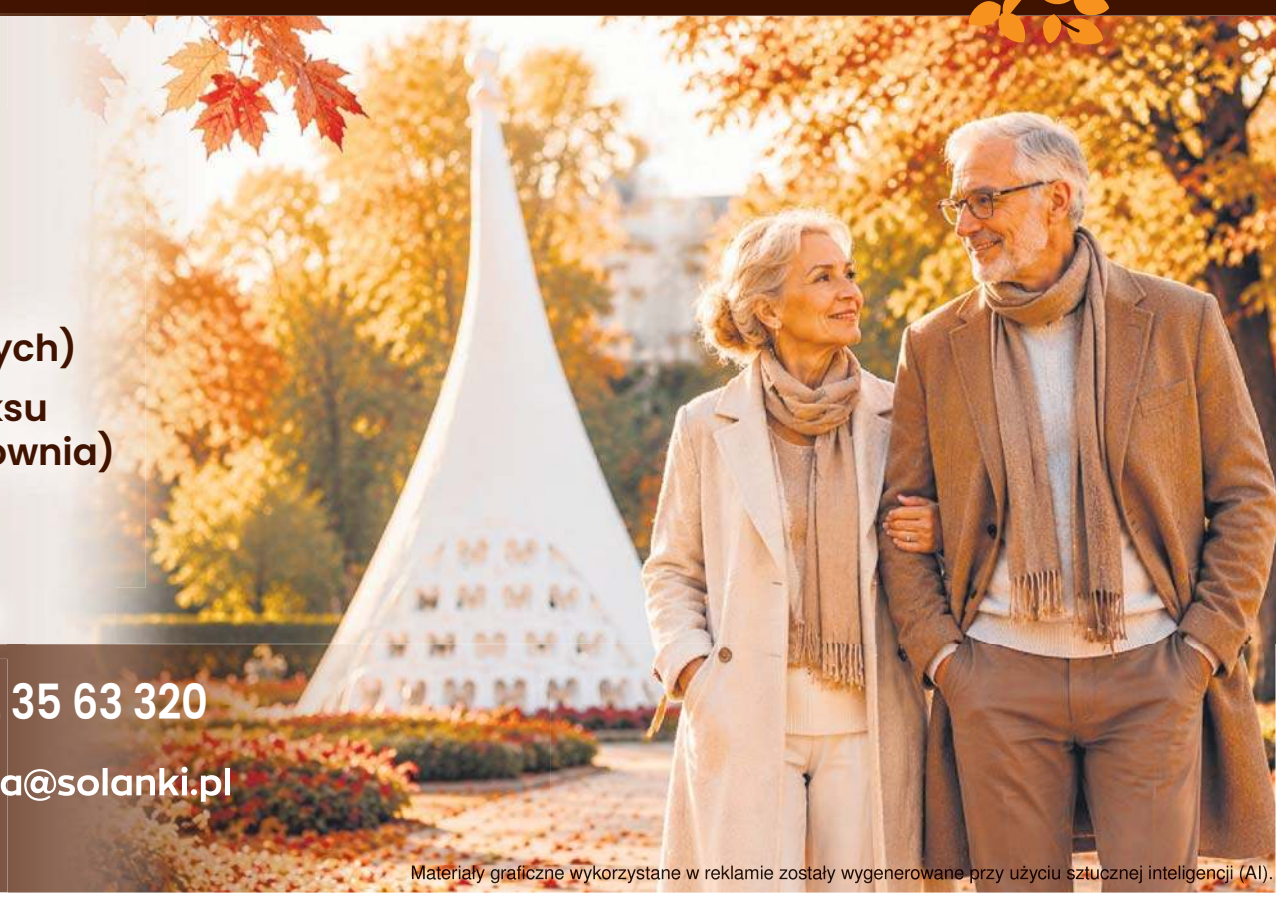
To była trudna droga, bo trzeba było znaleźć też kogoś, kto to fajnie zrobi. Zaprosiłam chłopaków z ASP w Krakowie. Mieszkali u mnie, bardzo się zaprzyjaźniliśmy. Robią murale w całej Polsce i ten też zrobili świetnie. Niewiele poprawek musiałam tam wprowadzać. Myślałam, że kiedy ten mural się pojawi, to będę już spełniona. Ale jednak nie do końca. Cały czas coś nowego mi w głowie siedzi. Na nic się nie zamykam.

REKLAMA 0111586919

SOLANKI
Uzdrowisko Inowrocław

Jesienią Czas na zdrowie

Zakwaterowanie
3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego
Konsultacja lekarska
2 lub 4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)
90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)
Voucher do Integracja Cafe
Minimum 7 osobodni w terminie 11.10.2026-23.12.2026



52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320
medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl
www.solanki.pl

Materiały graficzne wykorzystane w reklamie zostały wygenerowane przy użyciu sztucznej inteligencji (AI).

eprasa.pl e072bc1e78

NASZA AKCJA

Akcja „Drzewko za surowce wtórne”. Warto przyjść do G City Biała i zrobić coś dobrego dla planety!

Już 3 października w G City Biała odbędzie się nasza akcja ekologiczna ph. „Drzewko za surowce wtórne”. Mieszkańcy Białegostoku będą mieli okazję by zadbać o środowisko i wzbogacić swoje ogródki w nowe rośliny. Startujemy o godz. 10, a cała akcja potrwa do godz. 14 lub do wyczerpania sadzonek.

Urszula Śleszyńska

To będzie wyjątkowa sobota. W Centrum Handlowym G City Biała odbędzie się organizowana przez „Kurier Poranny” i „Gazetę Współczesną” akcja promująca ekologię oraz świadomość społeczną. Na uczestników będzie czekać 500 sadzonek krzewów, takich jak: borówka, porzeczka, winogrona, malina, jeżyna, truskawka oraz aronia pochodzących z Gospodarstwa Sadowniczo-Szkółkarskiego „Skibiccy”.

Co trzeba zrobić? Przekazać surowce wtórne.

W zamian otrzymać będzie można:

- Jedna sadzonka za 2-5 kg makulatury
- powyżej 5 kg do 10 kg makulatury – 2 sadzonki,
- powyżej 10 kg do 15 kg makulatury – 3 sadzonki,
- powyżej 15 kg do 20 kg makulatury – 4 sadzonki,
- powyżej 20 kg do 25 kg makulatury – 5 sadzonek,
- powyżej 25 kg do 30 kg makulatury – 6 sadzonek,
- powyżej 30 kg makulatury – maksymalnie 10 sadzonek.

Dodatkowo jedna sadzonka przypadnie za każdą sztukę zużytego sprzętu elektrycznego małego rozmiaru (o maks. długości 20 cm) małogabarytowy sprzęt informatyczny i telekomunikacyjny np. telefon, słuchawki, głośnik bezprzewodowy, zabawka elektryczna, ładowarka, prostownica do włosów, przedłużacz, młynek elektroniczny, czujnik dymu, termostat, myszka do komputera, tablet, aparat fotograficzny, pilot, zegarek itp. Z kolei dwie sadzonki będzie można otrzymać za każdą sztukę zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego średniego rozmiaru (powyżej długości 20 cm) to: mikrofalówka, monitor, blender, toster, mikser, laptop, suszarka do włosów, żelazko, radio, wiertarka, wentylator, drukarka, fax, lampka stojąca.

Ekologia powinna być elementem codziennego życia

O tym, że akcje i działania ekologiczne mają sens i są bardzo ważne wiedzą nasi partnerzy. Wśród nich jest Centrum Handlowe G City Biała.

– Ekologia nie jest już tylko jednym z wielu społecznych tematów, staje się elementem codziennego życia i odpowiedzialnego podejścia do tego, jak konsumujemy i gospodarujemy zasobami - mówi Natalia Wojno-Necel specjalista ds. marketingu z CH Biała. - Każdy z nas ma wpływ na środowisko poprzez swoje codzienne wybory, dlatego tak ważne jest budowanie świadomości i dobrych nawyków. Duże zmiany zaczynają się właśnie od małych, powtarzalnych działań. Chcemy, aby centrum handlowe było nie tylko miejscem zakupów, ale również przestrzenią, w której możemy wspólnie realizować wartościowe inicjatywy. Akcja „Drzewko za surowce wtórne” łączy edukację ekologiczną z bardzo konkretnym działaniem - mieszkańcy mogą oddać niepotrzebne surowce do recyklingu, a w zamian otrzymać sadzonkę. Cieszymy się, że możemy po raz kolejny współtworzyć tę inicjatywę razem z naszymi partnerami.

A jak na co dzień każdy z nas może zadbać o ekologię? Jeśli weźmiemy na warsztat chociażby zakupy, to warto zacząć od prostych nawyków: korzystania z toreb wielorazowych, ograniczania jednorazowych opakowań, segregowania odpadów czy wybierania produktów, których rzeczywiście potrzebujemy. Podczas zakupów możemy też zwracać uwagę na trwałość produktów i możliwość ich ponownego wykorzystania. Ważne jest, aby ekologiczne podejście było częścią codziennych decyzji, a nie tylko działaniem przy okazji specjalnych wydarzeń.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ/ARCHIWUM

Akcja „Drzewko za surowce wtórne” zawsze cieszy się zainteresowaniem

Akcje prowadzone w przestrzeni miejskiej odgrywają dużą rolę

Do naszej akcji, jako partner, włącza się również Miasto Białystok.

– Ekologia zaczyna się od codziennych, prostych decyzji każdego z nas. Segregowanie odpadów, oddawanie elektrośmieci w odpowiednie miejsce czy przekazywanie rzeczy do ponownego wykorzystania to konkretne działania, które mają wpływ na nasze otoczenie - mówi Barbara Pawilcz, dyrektor Biura Gospodarowania Odpadami Urzędu Miejskiego w Białymstoku. - Ważne jest również to, żeby o ekologii mówić i pokazywać ją w praktyce, szczególnie dzieciom i młodzieży. Takie akcje pokazują, że troska o środowisko może być wspólnym działaniem i że każdy z nas ma w nim swoją rolę. Cieszy nas, że mieszkańcy Białegostoku chętnie angażują się w takie inicjatywy.

Jak dodaje Barbara Pawilcz - akcja ekologiczna „Drzewko za surowce wtórne” bardzo dobrze wpisuje się w działania miasta.

Na co dzień zachęcamy mieszkańców do odpowiedzialnego postępowania z odpadami - mówi dyrektor. - Szczególnie ważne jest prawidłowe zagospodarowanie makulatury i elektrośmieci, ponieważ dzięki selektywnej zbiórce część materiałów może zostać ponownie wykorzystana, a odpady wymagające specjalnego postępowania trafiają do odpowiedniego systemu. Chcemy również, żeby mieszkańcy mieli świadomość, że elektroodpadów nie należy wyrzucać do zwykłych pojemników. Współpraca przy takich akcjach pozwala dotrzeć z tym przekazem do jeszcze większej liczby osób. Połączenie zbiórki odpadów z otrzymaniem sadzonki drzewa jest świetnym przykładem tego, jak ekologiczne działanie może przynieść bardzo konkretny i pozytywny efekt.

Takie akcje, jak nasza, pozwalają przełożyć wiedzę o ekologii na konkretne działanie. Mieszkańcy nie tylko słyszą, że trzeba segregować odpady, ale mogą od razu zrobić coś dobrego dla swojego otoczenia. Bardzo ważny jest też aspekt edukacyjny, bo w akcję angażują się całe rodziny, szkoły, przedszkola, firmy czy organizacje. To pokazuje, że kiedy stworzymy mieszkańcom możliwość aktywnego udziału, ekologiczne nawyki naprawdę mogą stać się częścią codzienności.

Na miejscu pojawi się również autobus, który podstawi nasz partner główny - KPKM w Białymstoku. Będzie to jeden z autobusów elektrycznych z najnowszej dostawy marki Yutong U12. Jest to nowoczesny, zeroemisyjny autobus produkcji chińskiej, w pełni klimatyzowany, którego ergonomicznie zaprojektowane wnętrze zapewnia wysoki komfort i przestrzeń zarówno pasażerom, jak i kierowcy. To doskonała okazja, aby z bliska zobaczyć nowoczesny pojazd komunikacji miejskiej, poznać jego wyposażenie oraz przekonać się, jak wygląda przyszłość ekologicznego transportu. Dodatkowym atutem są światła wewnątrz autobusu, których barwę można zmienić w zależności od pory dnia i upodobań.

Niewątpliwie atrakcją dla najmłodszych uczestników całego wydarzenia będzie zwiedzanie wnętrza 12 metrowego autobusu, wcielenie się w rolę kierowcy poprzez zajęcie miejsca za kierownicą oraz wykonanie pamiątkowego zdjęcia. Na najmłodszych oraz ich rodziców czeka niecodzienna atrakcja – okazja do zapoznania się z kulisami pracy kierowcy autobusu. Kto wie, może właśnie to wydarzenie zainspiruje przyszłych kierowców komunikacji miejskiej. Będzie można zadać pytania i posłuchać o specyfice pracy kierowcy autobusu.

REKLAMA 0011587380

ORGANIZATOR
KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

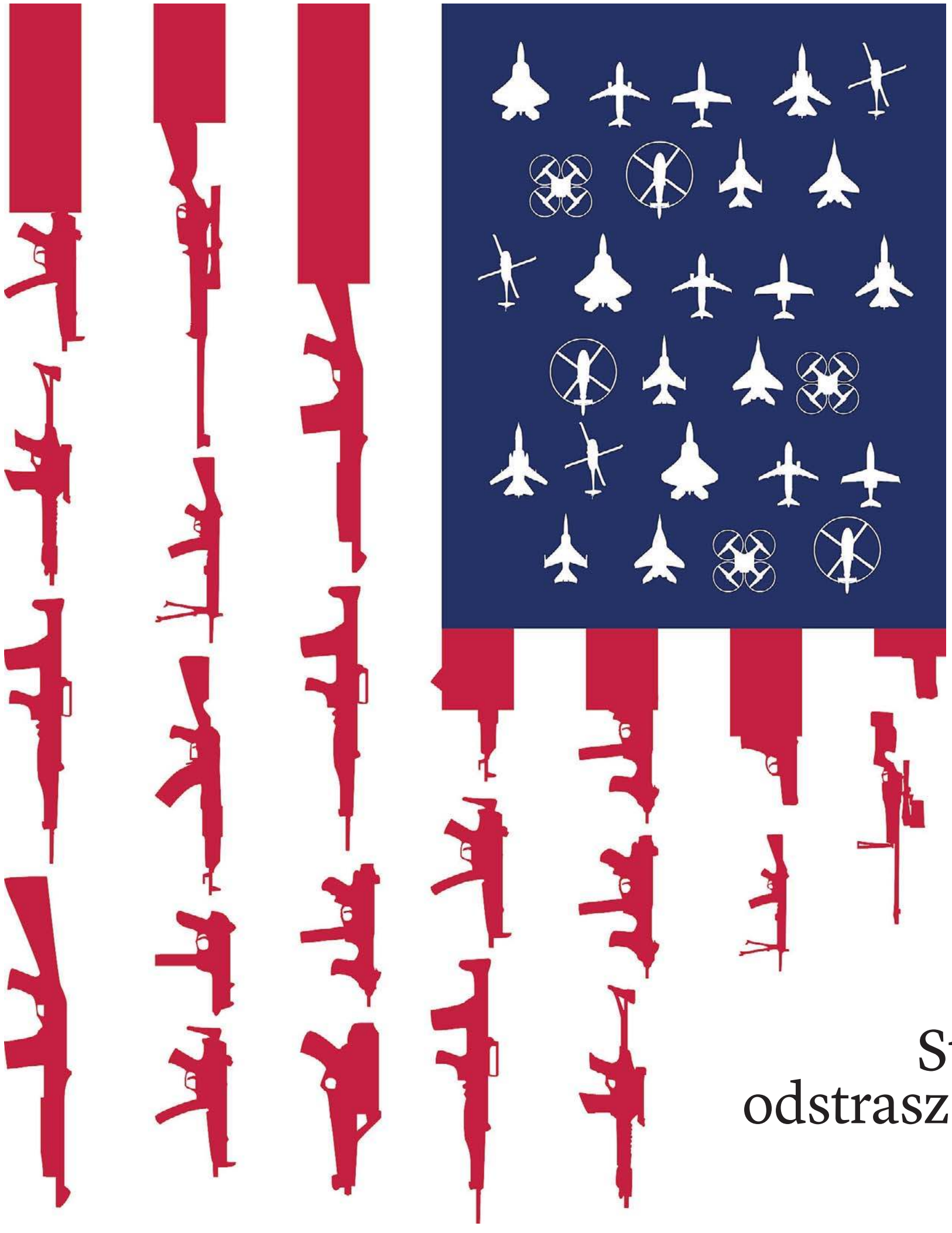
PARTNERZY GŁÓWNI
G City BIAŁA
Białystok
KPKM Komunalne Przedsiębiorstwo Komunikacji Miejskiej sp. z o.o.

PARTNER WSPIERAJĄCY
Dr Tusz

eprasa.pl e072bc1e78

Cała prawda o lekach, które zmieniają ciało i apetyt – Str. 22-23

PULS *regionów*



Stany odstraszania

– Str. 16-17

BT

eprasa.pl e072bc1e78

BEZPIECZEŃSTWO POLSKI

Gen. Stanisław Koziej: Stała baza USA w Polsce zmieni rosyjskie kalkulacje, ale nie zatrzyma wojny hybrydowej

Stała baza nie będzie miała większego znaczenia operacyjnego w przeciwdziałaniu agresji hybrydowej. Ma znaczenie strategiczne: wzmacnia odstraszanie Rosji przed jawną agresją zbrojną na Polskę. Najważniejszą wartością Sojuszu jest niedopuszczenie do wybuchu wojny – mówi gen. Stanisław Koziej

Anita Czupryn

Stała amerykańska baza w Polsce jest już sprawą przesądzoną? Donald Trump mówił o „znaczących postępach", ale dodał, że „jeśli do tego dojdzie". Jak to rozumieć?

Oczywiście, nie jest przesądzona. To wciąż szansa, ale nie pewnik. Na sprawę bazy w Polsce musimy spojrzeć szerzej, w kontekście amerykańskich planów dotyczących obecności wojskowej w całej Europie. Polska baza jest tylko małym elementem większej układanki. Jej przyszłość zależy od strategicznego przeglądu, który Amerykanie mają zakończyć przed końcem roku, być może w listopadzie lub grudniu. Jego wyniki, wnioski i rekomendacje zostaną przedstawione prezydentowi Trumpowi, który będzie musiał je zatwierdzić. To także wymaga czasu. Dlatego nie sądzę, aby ostateczna decyzja w sprawie bazy zapadła jeszcze w tym roku.

Co więc zdecyduje o tym, czy baza powstanie i jaki będzie miała charakter?

Musimy pamiętać, że będzie ona pochodną szerszego amerykańskiego planu redukcji i redyslokacji sił w Europie. Na ten plan wpłyną przede wszystkim trzy czynniki. Pierwszym są Chiny, które stanowią główny punkt odniesienia w globalnej strategii Stanów Zjednoczonych. Możemy być niemal pewni, że liczebność amerykańskich wojsk w Europie zostanie zmniejszona, ponieważ USA potrzebują części tych sił do realizacji swojego priorytetowego zadania, jakim jest rywalizacja z Chinami. Drugi czynnik wynika z polityki Donalda Trumpa. Prezydent wielokrotnie wyrażał niezadowolenie z postawy niektórych państw europejskich, między innymi z powodu ich niewystarczającego wsparcia dla Stanów Zjednoczonych w wojnie z Iranem. Można się zatem liczyć z tym, że część sił stacjonujących obecnie w Niemczech lub Hiszpanii zostanie stamtąd wycofana. Niektóre z tych jednostek mogą zostać przeniesione na wschodnią flankę NATO. Jeśli powstanie baza w Polsce, być może trafi do niej właśnie część wojsk stacjonujących dotychczas w Europie Zachodniej. Trzecim czynnikiem jest Rosja. Kształt bazy w Polsce będzie w dużej mierze zależał od tego, jak Amerykanie zechcą układać swoje stosunki z Moskwą w globalnej grze. My patrzymy na Rosję przede wszystkim przez pryzmat regionalnego zagrożenia i jej agresji na Ukrainę. Waszyngton patrzy szerzej. Dlatego sądzę, że ewentualna baza będzie z jednej strony sygnalizowała Rosji amerykańskie zainteresowanie naszym regionem, z drugiej zaś nie będzie jej nadmiernie drażniła i zostawi Stanom Zjednoczonym możliwość prowadzenia elastycznej polityki wobec Moskwy. Te trzy czynniki zdecydują, czy baza powstanie, kiedy to nastąpi i jakie wojska zostaną w niej ulokowane.

Skupmy się na tym, czego potrzebuje Polska. Mamy już amerykański garnizon, wysunięte dowództwo V Korpusu i około dziesięciu tysięcy żołnierzy USA, przede wszystkim rotacyjnych. Czego nadal brakuje? I co właściwie zmienia to słowo „stała", jeśli chodzi o amerykańską bazę?

Odpowiedź na drugą część pytania jest łatwiejsza. Stała baza jest korzystniejsza i z punktu widzenia Polski, i całej strategii NATO, bezpieczeństwa Sojuszu i odstraszania Rosji. Taka obecność ma trwały charakter i trudno ją zmienić w krótkim czasie. Znacznie łatwiej wycofać wojska stacjonujące rotacyjnie: jeden oddział przyjeżdża na określony czas, później wraca, a zastępuje go następny. Na podobnej zasadzie Polska wysyłała swoje kontyngenty do Afganistanu. Taką rotację można przerwać, po prostu nie przysyłając kolejnego oddziału. Niedawno wstrzymano przyjazd kilku tysięcy amerykańskich żołnierzy i do tej pory do Polski nie dotarli. Bardziej złożona jest odpowiedź na pytanie, czego chciałaby Polska i czego rzeczywiście potrzebuje. Stała baza oznacza natomiast, że są tu nie tylko żołnierze, którzy mogą spakować plecaki i odlecieć, ale również są ich rodziny, które mieszkają, pracują, a ich dzieci chodzą do szkół. Wycofanie całego kontyngentu wojskowo-cywilnego jest znacznie trudniejsze. Nie można tego zrobić z dnia na dzień. Pamiętamy, że Donald Trump chciał szybko wycofać część żołnierzy z Niemiec, aby w ten sposób ukarać ten kraj. Ostatecznie do tego nie doszło, między innymi dlatego, że Amerykanie stacjonują tam na stałe. Istnienie stałej bazy musi być uwzględnione w kalkulacjach potencjalnego agresora. Rosja, rozważając atak na Polskę, wiedziałaby, że na naszym terytorium na pewno znajdują się amerykańscy żołnierze. Musiałaby brać pod uwagę, że uderzy także w nich. Właśnie dlatego zależy nam, aby jak najwięcej sił USA stacjonowało tutaj na stałe. Ewentualna agresja na terytorium Polski oznaczałaby, że rosyjskie wojska spotkają tutaj Amerykanów albo będą musiały zaatakować ich rakietami czy bombami. Dla Rosji byłby to trwały element sytuacji, którego nie mogłaby pominąć w swoich kalkulacjach. Dobrym przykładem jest baza w Redzikowie. Została trwale osadzona w terenie wraz z żołnierzami, instalacjami i urządzeniami. Nie da się jej w kilka dni załadować na okręt i wywieźć. Taki stopień zakorzenienia ma bardzo duże znaczenie dla odstraszania.

Skoro żołnierze przyjechaliby z rodzinami, potrzebne byłyby mieszkania, szkoły, przedszkola, przychodnie i sklepy. Czy wokół bazy powstałoby całe amerykańskie miasteczko? Gdzie uczyłyby się dzieci żołnierzy?

Na tym właśnie polega istota stałej obecności. Nie chodzi tylko o bazę, lecz o amerykański garnizon: o instalacje wojskowe, sprzęt, uzbrojenie i żołnierzy, a także całe zaplecze, które w normalnych warunkach towarzyszy zawodowej armii. Żołnierze i ich rodziny muszą żyć, normalnie funkcjonować. W naszym interesie leży jednak to, aby taki garnizon był silnie związany z lokalną społecznością. Dobrze byłoby, gdyby w mieście położonym w pobliżu bazy jedna lub dwie polskie szkoły prowadziły również nauczanie w języku angielskim. Wtedy amerykańskie dzieci mogłyby uczyć się w naszych placówkach, zamiast w szkołach przeznaczonych wyłącznie dla nich. Jeszcze mocniej wiązałoby to amerykański garnizon z Polską. Byłaby to inwestycja nie tylko w koszary, magazyny, w infrastrukturę wojskową, lecz także w organizację życia społecznego całego regionu. Wokół garnizonu pojawiłyby się przecież rozmaite instytucje i usługi potrzebne zarówno żołnierzom, jak i towarzyszącym im cywilom. Skala tego przedsięwzięcia wykraczałaby daleko poza samo ogrodzenie bazy.

W doniesieniach medialnych pojawiają się Wrocław i Oleśnica. Dlaczego baza, która ma wzmacniać wschodnią flankę NATO, miałaby powstać na zachodzie Polski?

Spróbujmy spojrzeć na to analitycznie. Amerykanie mówią, że chcą stopniowo przekazać Europejczykom odpowiedzialność za konwencjonalną obronę kontynentu, zachowując dla siebie przede wszystkim wsparcie strategiczne w tych dziedzinach, w których państwa europejskie nie mają jeszcze wystarczających zdolności. Ciężar tradycyjnej obrony lądowej mają w coraz większym stopniu przejmować europejscy członkowie NATO. W Sojuszu przyjęto wizję określaną jako NATO 3.0. Europejczycy mają odpowiadać w większym stopniu za konwencjonalną obronę Europy, a Amerykanie zapewniać między innymi odstraszanie nuklearne oraz wsparcie powietrzne, wywiadowcze i satelitarne. Jeśli tak spojrzymy na przyszłą bazę, trudno zakładać, że Stany Zjednoczone rozmieszczą w niej przede wszystkim duże siły lądowe, na przykład brygadę pancerną. Nie jest to wykluczone; jeżeli jakaś jednostka zmechanizowana lub pancerna zostanie wycofana z Niemiec, może trafić do Polski. Ale bardziej prawdopodobne wydaje się ulokowanie u nas zdolności o znaczeniu strategicznym. Z polskiego punktu widzenia najlepszym rozwiązaniem byłaby amerykańska brygada pancerna rozmieszczona w rejonie przesmyku suwalskiego. Korzystny byłby również batalion rakiet dalekiego zasięgu, na przykład z pociskami Tomahawk, ulokowany w głębi kraju. Jeszcze większe znaczenie odstraszające miałyby środki zdolne do przenoszenia broni jądrowej. Nie wiem jednak, czy polskie władze przedstawiają Amerykanom tego rodzaju oczekiwania. Gdybym doradzał negocjatorom, sugerowałbym rozpoczęcie rozmów od wysokiego poziomu ambicji. Nie twierdzę, że wszystkie te oczekiwania da się spełnić dosłownie. W negocjacjach warto jednak zaczynać od wysokiego C i przedstawiać rozwiązania, które z polskiego punktu widzenia maksymalnie wzmacniałyby odstraszanie. Musimy jednocześnie mieć świadomość, że rozmieszczenie brygady pancernej bezpośrednio przy przesmyku suwalskim nie musi leżeć w interesie Stanów Zjednoczonych. Dlatego nie wiemy jeszcze, jaki rodzaj wojsk mógłby znaleźć się w nowej bazie. Mogłyby to być siły pancerne lub zmechanizowane, ale równie dobrze jednostka logistyczna, lotnicza, rakietowa albo pułk śmigłowców. Z polskiego punktu widzenia szczególnie wartościowa byłaby obecność systemów dalekiego zasięgu lub samolotów przystosowanych do przenoszenia amerykańskiej broni jądrowej. Dopóki Stany Zjednoczone nie zakończą przeglądu i nie zdecydują, które jednostki wycofają z Europy, a które tutaj pozostawią, trudno odpowiedzialnie przesądzać, co może trafić na wschodnią flankę.

eprasa.pl e072bc1e78

Pojawiają się różne liczby: pięć tysięcy żołnierzy w samej bazie, od 11 do 15 tysięcy Amerykanów w całej Polsce, a wraz z rodzinami nawet 25 tysięcy osób. Które z tych szacunków uważa pan za wiarygodne?

Nie mam podstaw, aby to rozstrzygnąć. Na obecnym etapie byłoby to wróżenie z fusów. Jeżeli takie liczby podaje wiceminister obrony narodowej, zapewne opiera się na jakiejś wiedzy, choć mogą one równie dobrze opisywać polskie oczekiwania, a nie ustalenia ze stroną amerykańską. Można przeprowadzić proste wyliczenie. Dotychczas w Polsce rotacyjnie stacjonowało około dziesięciu tysięcy Amerykanów. Jeżeli dołączyłaby do nich nowa jednostka wielkości brygady, a więc kolejne kilka tysięcy wojskowych, otrzymalibyśmy w najbardziej korzystnym dla nas wariancie około 15 tysięcy żołnierzy. Do tego trzeba doliczyć rodziny oraz personel cywilny związany z funkcjonowaniem garnizonu. Łącznie mogłoby to oznaczać kilkanaście tysięcy wojskowych i dodatkowo kilka tysięcy amerykańskich cywilów. Dziś jest to jednak jedynie możliwy scenariusz.

Kto dowodziłby bazą w czasie pokoju, a kto w chwili kryzysu lub wojny? Polskie władze miałyby wpływ na to, jakie jednostki i uzbrojenie u nas stacjonują oraz do jakich operacji są wykorzystywane?

Jednostką amerykańską mogą dowodzić wyłącznie Amerykanie. Tak zorganizowany jest również system dowodzenia siłami NATO: amerykański dowódca nie podlega dowódcy innego państwa, lecz pozostaje w amerykańskim łańcuchu dowodzenia aż do najwyższego szczebla. Podobnie byłoby z bazą w Polsce. Stacjonująca w niej jednostka działałaby w ramach systemu dowodzenia Stanów Zjednoczonych. Decyzje dotyczące jej użycia w czasie wojny, albo nieużycia, należałyby do strony amerykańskiej. Polska może natomiast uzyskać taki wpływ na zasady funkcjonowania bazy, jaki wynegocjuje przed jej utworzeniem. Już zadeklarowaliśmy, że jesteśmy gotowi ją zbudować. To mogło być dla Donalda Trumpa ważną zachętą: Amerykanie otrzymaliby infrastrukturę i ponosiliby później przede wszystkim koszty własnej obecności.

Polska ma przeznaczyć na budowę 15–17 miliardów złotych.

Uważam, że warto zainwestować takie pieniądze, jeśli rzeczywiście doprowadzi to do trwałej obecności amerykańskiej. Trzeba jednak bardzo twardo wynegocjować prawne zasady pobytu żołnierzy



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Gen. Koziej: Kształt bazy w Polsce będzie w dużej mierze zależał od tego, jak Amerykanie zechcą układać swoje stosunki z Moskwą w globalnej grze

USA w Polsce. Mamy już doświadczenia z rozmów dotyczących bazy w Redzikowie. Trzeba ustalić między innymi reguły jurysdykcji: co się dzieje, kiedy amerykański żołnierz popełnia na terytorium Polski wykroczenie lub przestępstwo, choćby przekracza prędkość; kiedy może zatrzymać go polska policja i przed jakim sądem powinien odpowiadać. Amerykanie zwykle starają się o to, aby ich żołnierze podlegali przede wszystkim amerykańskiemu wymiarowi sprawiedliwości. Przy negocjacjach dotyczących Redzikowa właśnie takie kwestie były przedmiotem wielu trudnych rozmów i sporów. Nie jestem specjalistą od wszystkich prawnych i logistycznych aspektów funkcjonowania zagranicznych baz, ale jedno jest pewne: warunki obecności musimy negocjować stanowczo. Nie może być tak, że zapraszamy Amerykanów, finansujemy bazę, a później pozostawiamy im pełną swobodę działania na terytorium Polski.

Spotkałam się z określeniem, że w Polsce może powstać „drugi Ramstein". Czy takie porównanie ma sens? Ramstein jest wielkim węzłem lotniczym i centrum dowodzenia, a tutaj mówimy o bazie wojsk lądowych USA.

Ramstein jest miejscem wyjątkowym w skali Europy, potężną bazą oraz centrum lotniczym, logistycznym i dowódczym. Obiekt równie wielki na pewno w Polsce nie powstanie. Nie można jednak wykluczyć, że polska baza będzie miała charakter lotniczy. Jeżeli zostałaby ulokowana w rejonie Wrocławia, mogłaby być dużym zapleczem logistycznym albo właśnie bazą lotniczą. Na odpowiedź wciąż musimy poczekać do zakończenia amerykańskiego przeglądu strategicznego. Warto przy tym jasno powiedzieć, czego taka baza nie zmieni. Najbardziej palącym zagrożeniem dla Polski jest dziś rosyjska agresja hybrydowa. Stała baza amerykańska nie zwiększy w sposób bezpośredni naszej odporności na działania prowadzone poniżej progu otwartej wojny.

I to już nie są tylko rosyjskie prowokacje.

Coraz częściej mamy do czynienia z celowo organizowanymi atakami. Rosja nie uderza z rozwiniętymi sztandarami. Działa poniżej progu otwartej agresji, a potem przekonuje, że coś wydarzyło się przypadkowo albo że nie ma z tym nic wspólnego. Takie operacje stają się coraz bardziej dokuczliwe i prawdopodobnie pozostaną najpoważniejszym bieżącym wyzwaniem w najbliższych latach. Stała baza nie będzie miała większego znaczenia operacyjnego w przeciwdziałaniu większości takich działań. Ma natomiast ogromne znaczenie strategiczne: wzmacnia odstraszanie Rosji przed podjęciem decyzji o jawnej agresji zbrojnej na Polskę. A najważniejszą wartością Sojuszu jest właśnie odstraszanie, czyli niedopuszczenie do wybuchu wojny. Do tego trwała obecność amerykańska z pewnością może się przyczynić.

Rosyjska FSB zamknęła po zmroku pięciokilometrowy pas przy granicy z Estonią. Nad Narwą rosną obawy przed kolejną prowokacją. Eksperci spodziewają się incydentów z udziałem dronów, niektórzy nie wykluczają operacji „zielonych ludzików". Czy Moskwa może przygotowywać uderzenie na państwo NATO?

Rosja już teraz prowadzi agresję hybrydową i prawdopodobnie będzie ją intensyfikowała. Będzie unikała jawnego przekroczenia progu, który mógłby uruchomić artykuł 5 traktatu północnoatlantyckiego, ale jednocześnie działała coraz bliżej tej granicy. Możemy mieć do czynienia z atakami dronowymi lub rakietowymi, po których Moskwa będzie tłumaczyła, że był to przypadek, że urządzenie nie należało do Rosji albo zostało elektronicznie przejęte i skierowane nad terytorium NATO przez Ukraińców. Nie musimy już zresztą tylko przewidywać takich operacji; one się dzieją i musimy być gotowi przeciwstawiać się im na coraz większą skalę. Scenariusz dotyczący Estonii jest analizowany od dawna. W Narwie i jej okolicach mieszka liczna mniejszość rosyjskojęzyczna, co tworzy warunki, które Rosja może próbować wykorzystać do organizowania różnego rodzaju operacji, wysyłając agentów albo werbując miejscowych wykonawców. Warunki są tam pod pewnymi względami podobne do tych, które Rosja wykorzystywała we wschodnim Donbasie i na Krymie. Może wysyłać swoich agentów albo wynajmować miejscowych ludzi gotowych uczestniczyć w takich działaniach.

Podobny mechanizm obserwujemy w Polsce. Nie mamy rosyjskich „zielonych ludzików", ale pojawiają się, jak ich nazywam, „szare ludziki". Czyli miejscowi przestępcy, awanturnicy albo ludzie skuszeni łatwym zarobkiem, których rosyjskie służby wynajmują do przeprowadzania sabotażu czy podpaleń. Na pograniczu estońsko-rosyjskim takie działania mogą być jeszcze łatwiejsze do zorganizowania. Możliwe są więc intensywne incydenty dronowe, naruszenia przestrzeni powietrznej, a nawet wkroczenie niewielkiej grupy żołnierzy, którzy później będą twierdzili, że przypadkowo przekroczyli granicę. Rosja może wywołać zamieszanie, sprawdzić reakcję Estonii i NATO, a następnie się wycofać. Za znacznie mniej prawdopodobną uważam dziś otwartą agresję, w której Rosja oficjalnie atakuje terytorium NATO, czy to Estonię, czy rejon przesmyku suwalskiego. Taki scenariusz stałby się bardziej realny, gdyby Rosja zwyciężyła w wojnie przeciwko Ukrainie, między innymi zastraszając państwa NATO i skłaniając je do ograniczenia pomocy dla Kijowa. Wtedy mogłaby zdecydować się na kolejny krok. Dopóki jest związana wojną w Ukrainie, bezpośredni atak na NATO pozostaje mniej prawdopodobny. Intensyfikacja agresji hybrydowej jest natomiast niemal pewna, a jej odpieranie pozostaje bardzo trudne. Nie mamy wypracowanej spójnej doktryny obrony przed działaniami hybrydowymi. Niełatwo uruchomić artykuł 5, jeśli nie można jednoznacznie wykazać, że za danym atakiem stoi państwo rosyjskie i że doszło do agresji zbrojnej w rozumieniu prawa międzynarodowego. W takich warunkach trudno byłoby również uzyskać jednomyślność sojuszników. NATO nie ma dostatecznie rozwiniętej doktryny reagowania poniżej progu artykułu 5. Dlatego w dużej mierze musimy radzić sobie z tą agresją samodzielnie, w wymiarze krajowym. Sojusz może nas wspierać, na przykład w obronie powietrznej, ale to nadal za mało. Od dawna opowiadam się za tym, aby NATO ustanowiło wysuniętą strefę obrony powietrznej. Rakiety i drony lecące w stronę naszej granicy powinny być zwalczane jeszcze nad ukraińskim teatrem wojny, zanim naruszą polską przestrzeń powietrzną. Musimy także dostosować polskie prawo do realiów zagrożenia hybrydowego, tak aby wojsko mogło skutecznie uczestniczyć w jego zwalczaniu bez konieczności wprowadzania stanu wojennego. Dziś może pomagać Straży Granicznej lub policji, ale reguły użycia sił zbrojnych w sytuacji, która nie jest jeszcze wojną, pozostają nie dość jasne. Tymczasem przeciwnik już wykorzystuje środki przemocy, niekiedy także przemocy zbrojnej.

eprasa.pl e072bc1e78

AKCJA ŁATWOGANGA

Gdy walczysz o życie swojego dziecka, nie ma już czasu na lęk. Nie możesz pozwolić sobie na rozpacz

Rozmowa z Anną Tocką, mamą 9-letniego Maksa, dla którego Łatwogang zebrał ponad 12 mln zł na terapię genową dystrofii mięśniowej Duchenne'a

Marlena Bogdan-Marut

Zacznijmy od akcji Łatwoganga. To był fenomen na całą Polskę. To on Was znalazł czy Wy jego?

To był zbieg różnych okoliczności, których do końca tak naprawdę nie poznaliśmy. Mama Piotrka (Piotr Hancke – przyp. red.), która jest jego menedżerką, powiedziała nam, że Piotrek codziennie dostaje tysiące maili z prośbą o pomoc. Dlaczego spośród nich wszystkich zdecydował się pomóc akurat Maksowi? Tego nie wiem. Co ciekawe, to nawet nie my wysłaliśmy do niego maila, tylko ktoś z naszych znajomych.

Można powiedzieć: siła wyższa?

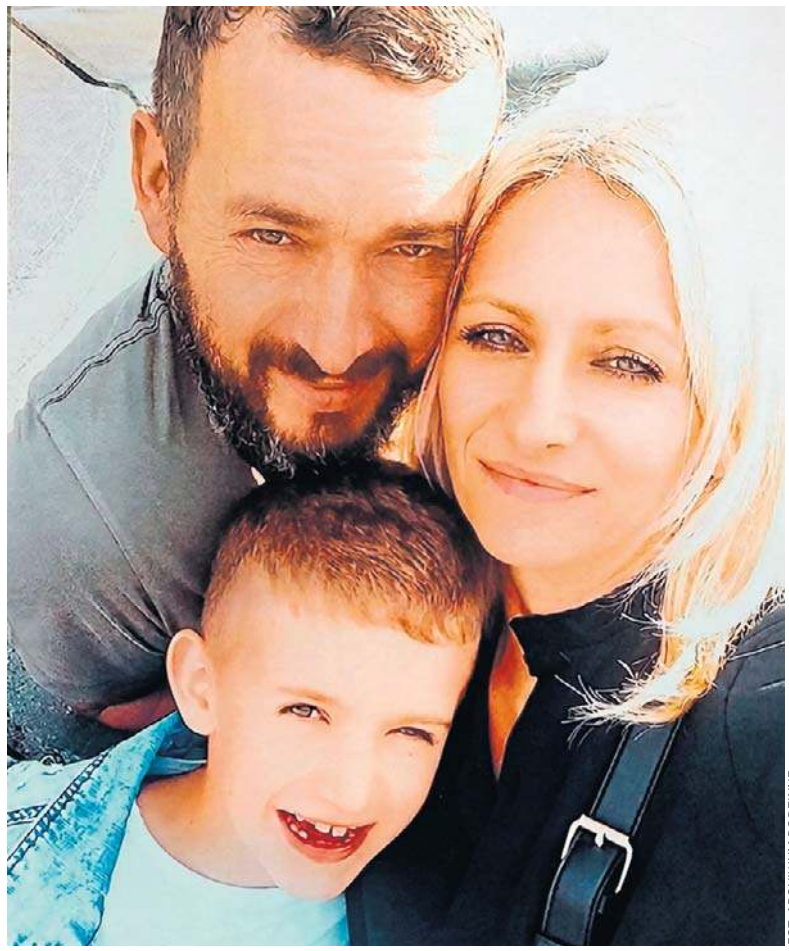
Tak. Tak miało być. W sumie można mówić, że to cud.

Uporządkujmy trochę informacje. Choroba Maksa to dystrofia mięśniowa Duchenne'a. Jego organizm nie produkuje dystrofiny, czyli takiego „rusztowania" dla mięśni. Przez to mięśnie słabną i z czasem przestają działać – to najprostsze wyjaśnienie tej skomplikowanej choroby. A przecież serce to mięsień, płuca do pracy również potrzebują mięśni… To postępująca choroba genetyczna, która dotyka przede wszystkim chłopców. Terapia genowa kosztuje około 16 milionów złotych.

Około, bo tak naprawdę cena jest różna w zależności od stanu dziecka. Każda terapia jest opracowywana dla konkretnego pacjenta. Kwota zależy też od liczby badań, które dziecko musi mieć wykonane przed podaniem terapii i później. Dlatego koszt może się różnić i w poszczególnych zbiórkach być inny.

To terapia celowana?

Tak, pod konkretny organizm. Ma sprowokować organizm do tego, żeby zaczął tworzyć coś, co przypomina krótszy łańcuch dystrofiny, tzw. mikrodystrofinę. Lekarze mówią, że w najlepszym przypadku organizm może wyprodukować nawet do 70 procent składnika, który przypomina dystrofinę. To już może wystarczyć, żeby organizm mógł normalnie funkcjonować.



FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Nagle odezwała się mama Piotrka: Piotrek wybrał Waszego Maksa

Cofnijmy się do początku. Dostajecie diagnozę, że Maks jest chory. Co się wtedy czuje?

Przede wszystkim niedowierzanie. Ja bardzo długo nie mogłam pogodzić się z tą diagnozą. Myślałam, że to jakaś pomyłka. Powtarzaliśmy badania, bo nie mogliśmy uwierzyć, że to naprawdę dotyczy naszego dziecka.

Nigdy wcześniej nie słyszałam o tej chorobie. Zaczęłam więc szperać w internecie, czytać, dowiadywać się wszystkiego na jej temat. I im więcej wiedziałam, tym było trudniej. Bo kiedy dowiedzieliśmy się, że Maks jest chory, nie było jeszcze tej terapii. Nie było żadnej nadziei.

Najgorsze było chyba to, że żaden lekarz, u którego byliśmy – ani w Polsce, ani za granicą – nie powiedział nam: „Słuchajcie, da się z tym jakoś żyć". Słyszeliśmy tylko, że możemy ćwiczyć, korzystać z rehabilitacji, robić wszystko, żeby Maks jak najdłużej pozostał sprawny.

To bardzo okrutna, powolna choroba, która krok po kroku zabiera dziecku sprawność. A jeśli dziecko dożyje dorosłości, jest zdane na pomoc drugiej osoby, najczęściej rodziców. I jako rodzic masz świadomość, że właśnie taka przyszłość może czekać twoje dziecko.

Myślę sobie, że Wy nawet nie mieliście czasu na to, żeby pozwolić sobie na chwilę strachu, bo trzeba było działać.

Nie mogliśmy sobie pozwolić na rozpacz. Wiedzieliśmy, że chorobę wykryliśmy późno – Maks miał już pięć lat – i że musimy jak najszybciej zacząć rehabilitację, jeździć do lekarzy, konsultować się ze specjalistami, kardiologami, pulmonologami. Robić wszystko, żeby jak najbardziej spowolnić chorobę.

Oczywiście był moment, kiedy wypłakaliśmy się i byliśmy obrażeni na cały świat, na Pana Boga i na wszystkich dookoła. Pytaliśmy: dlaczego my? Ale szybko zebraliśmy się do kupy. Powiedzieliśmy sobie, że nie ma na co czekać, trzeba działać.

Jeździliśmy wszędzie, gdzie się dało, i robiliśmy wszystko, co mogliśmy, żeby mu pomóc.

Czyli przełączyliście się w tryb działania?

Tak. Nie ma czasu na strach. Trzeba po prostu podjąć walkę. Tym bardziej że cały czas obok jest dziecko, które widzi, że coś się dzieje.

Maks wcześniej był okazem zdrowia. Nagle widział, że jeździmy po lekarzach, że wychodzimy z wizyt zapłakani. Widział i rozumiał, że coś jest nie tak. Dlatego dla niego też musieliśmy być silni. Kiedy był z nami, staraliśmy się być uśmiechnięci, żeby nie pokazywać mu naszego strachu.

Przyznam, że Maks bardzo długo nie znał całej diagnozy. Nie powiedzieliśmy mu, co się dzieje, praktycznie do założenia zbiórki w październiku ubiegłego roku. Wiedział, że coś jest nie tak, ale wyszliśmy z założenia – nie wiem, słusznie czy nie – że nie chcemy zabierać Maksowi dzieciństwa. Cały czas wierzyliśmy, że znajdzie się coś, co uchroni go przed konsekwencjami tej choroby.

Dziś Maks ma 9 lat i dostęp do internetu. Podczas zbiórki dowiedział się bardzo dużo o tej chorobie, pewnie więcej, niż byśmy chcieli. Ale cały czas mu mówimy: „Maks, udało się zebrać pieniądze, dostaniesz tę terapię, będzie dobrze".

Jak właściwie doszło do tego, że zaczęliście robić Maksowi badania?

Trafiliśmy do lekarza zupełnie przypadkowo. Maks zaczął mieć koślawe stopy. Lekarz stwierdził, że ma przykurcze, czego my jako rodzice nie widzieliśmy. W międzyczasie Maks dostał zapalenia płuc i trafiliśmy do szpitala. Tam wykonano szczegółowe badania. Wyszły bardzo podniesione próby wątrobowe i kinaza sercowa. To dało lekarzom sygnał, że trzeba rozszerzyć diagnostykę. Z tymi wynikami trafiliśmy do neurologa i wtedy po raz pierwszy pojawiło się podejrzenie dystrofii mięśniowej. Na badanie genetyczne czekaliśmy trzy miesiące.

Wyniku nigdy nie zapomnę. Dostaliśmy go tuż przed świętami Bożego Narodzenia. To były chyba najgorsze święta, jakie można sobie wyobrazić.

W dodatku dowiadujecie się, że jest terapia, która może wyhamować rozwój choroby, ale kosztuje 16 mln zł. Ruszyła zbiórka, ludzie się nią interesowali, byli aktywni, ale z czasem zainteresowanie malało i w końcu licznik się zatrzymał. Co się wtedy czuje?

Zwątpienie. Myślę, że mieliśmy szczęście w nieszczęściu, można tak powiedzieć, że mieszkamy w powiecie leskim, w takich „małych Bieszczadach", bo całe Bieszczady zaangażowały się w naszą zbiórkę. W ciągu czterech miesięcy zebraliśmy 3,5 miliona złotych. To ogromna kwota. Ale możliwości naszej lokalnej społeczności też zaczęły się wyczerpywać. Organizowano przeróżne imprezy, robiono wszystko, co tylko można było zrobić. A jednak licznik stanął.

Nie mieliśmy pomysłu, jak wybić się dalej, poza Podkarpacie. Rzeszów również bardzo dużo dla nas zrobił, ale potrzeba było czegoś więcej. Zastanawialiśmy się, gdzie możemy uderzyć. Pisaliśmy do różnych dużych fundacji, do telewizji, ale takich zbiórek jak nasza w całej Polsce jest naprawdę bardzo dużo. Przebić się gdzieś graniczyłoby z cudem.

I właśnie w czasie naszego największego zwątpienia pojawił się Piotrek. To był początek maja. Wtedy naprawdę trochę już się poddawaliśmy. Zastanawialiśmy się, co jeszcze możemy zrobić. A czas nas gonił, bo w dystrofii odgrywa on ogromną rolę. Terapię trzeba podać w określonym czasie, nie można czekać długo.

Maks ma 9 lat. Niektórzy chłopcy w jego wieku już siedzą na wózku, a Maks jeszcze chodzi. Zdawaliśmy sobie z tego sprawę. To nie jest choroba, przy której można powiedzieć: „Spokojnie, uda się za rok, za pięć czy za dziesięć lat. Mamy czas".

Dlatego, kiedy nagle odezwała się mama Piotrka i powiedziała: „Piotrek wybrał Waszego Maksa, chcemy Wam pomóc", było to dla nas ogromnym szokiem i niedowierzaniem.

Wasza historia może być też iskierką nadziei dla innych rodziców, którzy zbierają pieniądze na leczenie swoich dzieci. Co powiedziałabyś rodzicom, którzy mają właśnie taki moment zwątpienia, kiedy licznik się zatrzymuje?

Powiedziałabym, żeby się nigdy nie poddawali i nie przestawali wierzyć. Wiem, co mówię. My też mieliśmy takie chwile. Nagle może się wydarzyć coś, może pojawić się ktoś, kto wszystko zmieni. I to jest najważniejsze.

eprasa.pl e072bc1e78

Trzeba pukać, gdzie się da, przecierać wszystkie możliwe ścieżki. Dla nas też było to trudne. Nie było nam łatwo prosić o pieniądze. To jest przecież normalne, że człowiek nie chce prosić innych o pomoc. Ale podczas tej zbiórki nie patrzyliśmy na to przez pryzmat tego, że prosimy o coś dla siebie. Prosiliśmy dla naszego dziecka. I właśnie to powiedziałabym rodzicom: nie wolno się poddawać, bo robi się to dla swojego dziecka, a nie dla siebie.

Taka zbiórka i wystawienie się na ocenę publiczną musi być bardzo trudne. Pokazujesz nie tylko swój ból, ale też cierpienie swojego dziecka. Jak ludzie reagowali?

Podczas zbiórki spotykaliśmy się właściwie z samymi dobrymi komentarzami i opiniami. Maks był z nami wszędzie i ludzie zawsze bardzo dobrze go przyjmowali. Byli dla niego mili.

Słowa krytyki pojawiły się właściwie dopiero po zakończeniu zbiórki, kiedy nagłośniona została choroba i terapia, która nie jest dopuszczona w Europie. Nagle zaczęły pojawiać się pytania: dlaczego tyle pieniędzy, dlaczego w Stanach, dlaczego terapia nie jest dopuszczona w Europie czy w Polsce.

Czytanie takich komentarzy jest dla mnie jako rodzica bardzo trudne. Przede wszystkim dlatego, że dotyczą mojego dziecka. Zawsze powtarzam: my nie mamy możliwości wyboru. Ja nie mogę wybierać pomiędzy tym czy tamtym lekiem. My mamy to i tyle. Na chwilę obecną nie mamy czasu, żeby czekać. Mogę zrobić tylko to, co jest dostępne teraz i w co święcie wierzę, jest dobre dla mojego dziecka. I to robię.

Pojawiały się też komentarze, że po zakończeniu zbiórki zniknęliśmy. To nieprawda. Rzeczywiście trochę się wyciszyliśmy, ale po takiej zbiórce potrzebowaliśmy też odpocząć. Podczas niej byłam bardzo aktywna w mediach społecznościowych, ciągle pisałam, dziękowałam za każdą pomoc. Teraz musiałam trochę odpocząć i dać odpocząć Maksowi.

To nie znaczy, że się ukrywamy. Cały czas informujemy i będziemy informować o tym, co się dzieje. Wiemy, że ogrom ludzi przyczyniło się do tego, żeby Maks mógł przyjąć tę terapię.

Zakończenie zbiórki nie oznacza też końca walki. Teraz przed Wami kolejny etap – terapia w Stanach Zjednoczonych.

Tak. Jeden etap się zakończył, bo na szczęście udało nam się zebrać pieniądze. Ale teraz mamy kolejny: podanie terapii, tysiące badań, tysiące telefonów wykonanych do kliniki.

W Chicago Maks będzie miał podaną terapię. Jest ogrom stresu i ogrom niepewności. To nie jest tak, że po zakończeniu zbiórki wszystko się skończyło. Maks będzie musiał przechodzić badania jeszcze długo po podaniu terapii. Będzie musiał przyjąć nowy lek, który na chwilę obecną nie jest refundowany w Polsce. Liczymy na to, że się to zmieni. Będzie musiał być pod stałą opieką lekarzy jeszcze przez bardzo długi czas. Na chwilę obecną po prostu robimy to, co możemy.

Wróćmy jeszcze do samych zbiórek. Na początku jest ogromne zainteresowanie, działa efekt kuli śnieżnej, media społecznościowe i algorytmy. Potem uwaga ludzi spada. Co powiedziałabyś osobom, które myślą: „Co zmieni moje 5 czy 10 złotych, skoro do celu jest jeszcze tak daleko”?

Powiem tak: jeżeli każda osoba, która widzi zbiórkę, wpłaci 5 czy 10 złotych, a takich osób będzie dziesięć tysięcy, sto tysięcy czy milion, to robi się z tego ogromna kwota. My cieszyliśmy się z każdej wpłaty, bo to właśnie te niewielkie kwoty robiły dużą różnicę. Nie liczyliśmy na to, że nagle pojawi się ktoś, kto wpłaci kilka tysięcy. To mało realne. To właśnie wiele pojedynczych wpłat złożyło się na całość. Warto o tym pamiętać, kiedy widzimy apel o pomoc.

A jeżeli nie możesz wpłacić, to chociaż podaj zbiórkę dalej. Ktoś, kto ją zobaczy, może wpłacić, a potem przekazać ją kolejnym osobom. To działa lawinowo.

Wyjaśnijmy jeszcze jedną rzecz. Ludziom może się wydawać, że zebrane na terapię miliony po prostu trafiły na Wasze konto. Jak to wygląda w praktyce?

Nie, absolutnie tak się nie dzieje. Wszystkie pieniądze trafiły na zrzutkę. Od początku zbieraliśmy na leczenie Maksa pieniądze przez Siepomaga.

Po zamknięciu zbiórki i zaksięgowaniu pieniędzy Siepomaga opłaca wszystkie faktury i wysyła pieniądze do Chicago. Przez nasze ręce nie przechodzi nic.

Wszystko musi być udokumentowane, na wszystko musimy mieć fakturę. Pieniądze trafiają bezpośrednio do danego szpitala czy instytucji za konkretne leczenie albo badanie. Tak to działa.

Co teraz? Jesteście już na ostatniej prostej przed wylotem.

Mamy bilet na 4 października do Chicago. 6 października pierwsza wizyta w szpitalu. Będą badania i jeśli wszystko dobrze pójdzie, miejmy nadzieję, że około dwóch–trzech tygodni po przylocie do Chicago Maks będzie miał podaną terapię.

Zostajemy w Chicago od 3,5 do 4 miesięcy, bo takie są wymogi szpitala. Wszystko jest monitorowane. I właściwie bardzo się cieszę, że to tak długo trwa, bo będziemy mogli wrócić do Polski z poczuciem, że wszystko jest dobrze. Później oczywiście będziemy musieli dalej konsultować stan zdrowia Maksa z lekarzami w Polsce i robić badania.

Ale najważniejszy krok, spełnienie naszego marzenia, jest już blisko. To jeszcze nie minął rok od momentu, kiedy założyliśmy zbiórkę. Wtedy wydawało nam się to niemożliwe. A dziś stało się realne. Ogromnie się z tego cieszymy, chociaż cały czas jest lęk i niepewność. To nasze dziecko, chodzi o jego zdrowie i życie. Każdy rodzic chyba rozumie, o czym mówię. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY PLANETA ENERGII 0011586268

PLANETA ENERGII PO RAZ 15. INSPIRUJE DZIECI

Retencja, zjawisko „ukrytej wody” i ochrona miejskiej bioróżnorodności. Na te tematy wiedzę będą zgłębiać dzieci w ramach „Planety Energii”, programu edukacyjnego realizowanego przez Energę z Grupy ORLEN. To już 15. edycja programu łączącego naukę na żywo i inspirujące warsztaty, nie tylko dla uczniów.

Inauguracja jubileuszowej, 15. edycji ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Planeta Energii” odbyła się 21 września 2026 roku w przestrzeni HUBAxENERGA na terenie gdańskiej 100czni.

Kilkudziesięciu najmłodszych uczniów szkół podstawowych i ich nauczycieli miało okazję uczestniczyć w inspirujących zajęciach.

Ogólnopolski zasięg

Program „Planeta Energii” co roku dostarcza nowe materiały i wprowadza nowe tematy, pomagając edukatorom uczyć w ciekawy sposób o otaczającym nas świecie i kształtować prośrodowiskowe postawy wśród dzieci.

O jego zasięgu świadczą liczby. Do tej pory w programie wzięło udział już ponad 300 tysięcy dzieci. Tylko do poprzedniej, 14. edycji zgłosiło się ponad 600 nauczycieli, a aktywny udział w programie wzięło 14 tys. uczniów z 529 grup szkolnych i przedszkolnych z całej Polski.

Woda, źródło życia

Program stale ewoluując, stara się odpowiadać na wyzwania współczesności. Tegoroczna edycja skupia się na wodzie, stawiając na budowanie szacunku do świata wokół nas, ochrony zasobów naturalnych i wspierania małej retencji.

- Opowiadamy dzieciom o wodzie. O tym, jak oszczędzać wodę, jak oszczędzać zasoby naturalne. Widzimy jak zmiany klimatu dotykają także nasz kraj. Z jednej strony mamy suszę, a z drugiej strony podtopienia. Warto aby nasze najmłodsze pokolenie dowiedziało się, skąd to się bierze i jak można temu zaradzić w prostych działaniach, codziennych nawykach - powiedziała Magdalena Marszałkowska, dyr. Departamentu Marketingu Energi SA.

Zajęcia są także inspirujące dla nauczycieli. Do dyspozycji mają nowe scenariusze zajęć, materiały wideo oraz karty pracy opracowane przez ekspertów.



FOT. ENERGA SA

Joanna Jabłczyńska i inni ambasadorzy wspierają edukacyjny program Energi

Akcję co roku wspierają ambasadorzy. W tym roku w projekt zaangażowała się Joanna Jabłczyńska - aktorka, prawniczka, promotorka ekologicznego stylu życia i gospodarki obiegu zamkniętego.

- Czuję się zaszczycona, że zostałam zaproszona do 15. jubileuszowej edycji Planety Energii. Dzieciaki są naszą przyszłością i tylko ucząc dzieci dobrych nawyków, dobrych zwyczajów, mamy szansę, aby w przyszłości całe nasze społeczeństwo na tym skorzystało. Planeta Energii to akcja, która uczy dzieci ekologicznych rozwiązań, bioróżnorodności, wykorzystywania ponownie rzeczy. To wspaniała akcja - powiedziała Joanna Jabłczyńska, ambasadorka Planety Energii, na inauguracji w Gdańsku.

Wśród grona ekspertów zaangażowanych w projekt są Krystian Hanke i Liliana Zajbert, którzy przybliżyli tematykę retencji, bioróżnorodności, ekologicznych wyborów.

Planeta Energii zaprasza

Do akcji warto i można dołączyć. Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny. Zaproszone są wszystkie szkoły podstawowe (klasy 1–3) oraz oddziały zerówkowe ze szkół i przedszkoli z całego kraju.

Organizatorzy przygotowali dla najbardziej zaangażowanych uczestników wyjątkowe nagrody i wyróżnienia, min.: 3 nagrody główne: vouchery o wartości 15 000 zł na stworzenie Strefy Bioróżnorodności, 100 Pakietów „Przyjaciela Wody” o wartości 750 zł każdy (wyróżnienia dla 100 placówek), 20 najbardziej zaangażowanych pedagogów weźmie udział w bezpłatnej, dwudniowej Akademii Planety Energii - warsztatach i wykładach z ekspertami podnoszących kompetencje zawodowe.

- Zapraszamy na naszą stronę Planeta Energii i do zobaczenia na Planecie - zachęca Magdalena Marszałkowska.

Informacje o programie oraz formularze zgłoszeniowe można znaleźć na stronie internetowej: www.Planeta-Energii.pl.

eprasa.pl e072bc1e78

ŻYWNOŚĆ

Prezes Fundacji Pro-Test: Chciałbym, żeby polska żywność była najlepsza. Ale milczeć nie mogę!

Piotr Koluch: Wyleczyłem się z bazarów, przestałem tam robić zakupy. (...) Zbadaliśmy czereśnie (z Hiszpanii i Grecji) z dużych sklepów i te z bazaru – polskie. Najwięcej pestycydów było w tych krajowych! Aż siedem rodzajów

Lucyna Talaśka-Klich

Idzie pan na zakupy, po żywność. Czy wiedza o wynikach testów, przeprowadzonych przez Fundację Pro-Test, pomaga panu w wyborze produktów, czy przeszkadza?

Mam bardzo duży problem, bo dużo wiem. Poza tym kupowanie żywności w Polsce to jest taka rosyjska ruletka, nigdy nie wiesz, na co trafisz. Błądzę po omacku.

Sądzi pan, że z polską żywnością jest aż tak źle? Mnie takie informacje bolą, bo jestem przekonana, że jest ona w większości dobra, a nawet bardzo dobra. To jak jest?

To pytanie filozoficzne. Jeżeli w dobrym produkcie jest coś złego, to ten produkt jest dobry czy zły? Na przykład jabłko – bardzo dobry produkt, który zawiera dużo pestycydów. To jaki on jest? Czy podałaby go pani dziecku, wiedząc o tym?

Przecież są normy określające dopuszczalne ilości pestycydów w owocach albo w warzywach.

Zacznijmy od tego, że nie ma zdrowych pestycydów. Nawet jeżeli normy są spełnione dla danego pestycydu, ale załóżmy, że jest ich 27 albo nawet 100, to to jest dobrze czy źle? Do tej pory nauka nie wie do końca, jak na nasze zdrowie wpływa mieszanka pestycydów. A przecież często mamy do czynienia z takim koktajlem tych środków! Jabłko, nasz symbol narodowy, to , moim zdaniem, jakaś pomyłka. Aronia powinna nim być, bo to jest najzdrowszy owoc, jaki posiadamy. Jest niemalże wolna od środków ochrony roślin.

No to podpadł pan polskim sadownikom!

Ostatnim testem musów owocowych też im podpadłem. A wynik był przerażający – 4, 6, a nawet 7 różnych pozostałości pestycydów w jednym musie owocowym! Te musy najczęściej jedzą dzieci, które jak gąbka chłoną pestycydy.

Z każdym testem narażacie się producentom. Tym bardziej że nie ukrywacie, o jaki produkt chodzi. Jak reagują ci, których napiętnowaliście?



FOT. Z ARCHIWUM PIOTRA KOLUCHA

Piotr Koluch: – Jabłko, które jest naszym symbolem narodowym, to, moim zdaniem, jakaś pomyłka

My nikogo nie piętnujemy. Po prostu przedstawiamy fakty, czyli wyniki badań laboratoryjnych. Na początku, gdy zaczęliśmy tak ostro testować żywność, to wszyscy byli zbulwersowani. Dziś producenci, których towary źle wypadły, odzywają się do nas po testach. Niektórzy straszą sądem, inni przepraszają. A tak na marginesie, to nie boimy się spraw sądowych. Zwykle zadaję im pytania, jak kontrolują żywność w procesie produkcji. No i okazuje się, że dotąd było z tym kiepsko. Bardzo mało produktów oddawali do laboratorium, ponieważ bazowali na badaniach firm, które do nich dostarczają półprodukty. Po naszych testach wprowadzają zmiany, częściej sami kontrolują, generalnie poprawiają jakość.

A może to jest trochę mydlenie oczu? Rozmawiałam z każdą z tych stron i np. rolnicy są oburzeni wynikami waszych testów. Nie podważają ich, ale są przekonani, że do nieprawidłowości doszło po stronie przetwórców, którzy chcą wyprodukować jak najtaniej.

Mamy rozdrobnione rolnictwo. Gospodarze, którzy mają duże areały, mogą badać surowiec, ale ci mali rzadziej. Wyleczyłem się z bazarów, przestałem tam robić zakupy. Wcześniej sądziłem, że tam sprzedawana jest wyłącznie zdrowa żywność, wprost od rolników, że jest lepsza niż ta z hipermarketów albo innych dużych sklepów. No i okazało się, że na bazary trafiają przypadkowe produkty. Na przykład zbadaliśmy czereśnie (z Hiszpanii i Grecji) z dużych sklepów i te z bazaru – polskie. Najwięcej pestycydów było w tych krajowych! Aż siedem rodzajów, w tym te już dawno niedozwolone w Unii Europejskiej! A sprzedawczyni, której powiedziałem, że kupuję owoce dla dziecka, zapewniała mnie, że „są czyste, z własnych upraw".

To sprawa sumienia każdego sprzedającego. Jednak jeśli np. do przebadanych warzyw lub owoców, z certyfikatem, dosypie się byle jakiego, tańszego towaru, np. z importu, to jakość całości może być kiepska. Prawda?

Może tak być, ale nie musi. Konsument płacąc za towar ma nadzieję, że dostanie produkt dobrej jakości. Dajemy producentom zarabiać. Dzięki nam, konsumentom, oni rosną w siłę, bogacą się. Jeżeli są wobec nas nieuczciwi, to trzeba zrobić z tym porządek. Nasza fundacja, jak i inne organizacje konsumenckie testujące produkty na całym świecie, pełnią rolę strażniczą.

Od tego są różne inspekcje. Kilka osób z długoletnim stażem w tych inspekcjach popytałam o opinie na temat waszych testów. Wszyscy mówili, że w Polsce wykonuje się za mało badań żywności (na różnych etapach), inspektorów jest za mało, są oni przeciążeni papierologią, poza tym inspekcje nie informują się wzajemnie o swoich kontrolach, niektóre się nakładają.

Dokładnie tak jest. Przede wszystkim kontroli jest za mało. Próbowaliśmy z inspekcjami nawiązać współpracę, tak jak to działa w innych krajach. Kierowaliśmy do nich pisma, ale bez odpowiedzi. Wysyłamy im wyniki naszych testów. Wiemy, że je przeglądają, sprawdzają i w razie potrzeby przeprowadzają kontrolę u producenta, ale takiej ścisłej współpracy między nami nie ma. Takie szklane niebo – widzisz, a dotknąć nie możesz.

Moi rozmówcy zwracali też uwagę, że liczba testowanych przez was produktów jest niewielka, więc nie można w ten sposób oceniać polskiej żywności.

My przeprowadzamy testy konsumenckie, od kontroli są inspekcje. Testy wykonujemy z pieniędzy fundacji, nie otrzymujemy rządowych dotacji na testy żywności, a badania są bardzo kosztowne. Idziemy do sklepu i kupujemy produkt do testu w ten sam sposób, w jaki kupuje go konsument. I oczekujemy tego samego, co konsument – że niezależnie od tego, którą partię towaru wybierze, będzie ona trzymała jakość.

Z kolei przetwórcy sugerowali, że jesteście „narzędziem w rękach niezdrowej konkurencji". W jaki sposób wybieracie produkty do testowania?

Najpierw w fundacji ustalamy, co będziemy testować. Niekiedy także nasi czytelnicy podsuwają nam tematy do testów, które czasami uwzględniamy po analizie. Potem idziemy do sklepu i kupujemy ileś tam produktów (na wszystko mamy faktury) i zawozimy je do laboratorium. Gdy w naszym teście źle wypadła jedna z firm produkujących przyprawy, rozpętała się burza, że chcemy wykosić świetną polską firmę, zrobić jej krzywdę. Na Boga, toż to bzdura! Lepiej ukryć wyniki testu? Ciszej nad tą trumną? Przed laty afera z solą wypadową – gdy podaliśmy, które firmy wykorzystały ją do produkcji żywności – pokazała że nawet „hacapy" się nie sprawdziły.

Znam porządnego przedsiębiorcę, który ucierpiał z tego powodu. Został oszukany przez dostawcę, nie wiedział, że kupił sól wypadową. Gdy nazwa jego firmy ukazała się na waszej liście, bardzo to odchorował. Zdajecie sobie sprawę, że niektórych producentów te testy mogą skrzywdzić?

Skrzywdzeni to jesteśmy my – konsumenci. Jeśli firmy będą produkować żywność dobrej jakości, będą pilnować jakości, to nie będzie problemu. Polscy przedsiębiorcy muszą się nauczyć, że warto testować, oddawać próbki do laboratorium. Muszą mieć pełną świadomość, co sprzedają. Po naszych testach nawet sieci handlowe zaostrzyły kryteria, stawiają na przebadane towary. Nie jestem oszołomem – wiem, że żywności na skalę przemysłową nie da się wyprodukować bez użycia pestycydów, ale są np. normy i okresy karencji, których trzeba przestrzegać. Wystarczy chcieć. Dowodem na to, że się da, są produkty, w których pozostałości pestycydów nie wykrywamy, albo w których jest tylko jeden pestycyd.

Jednak porządni rolnicy i przetwórcy – a jestem przekonana, że stanowią zdecydowaną większość – cierpią na złych opiniach.

Proszę mi wierzyć, że zawsze mam nadzieję, że wyniki testów będą jak najlepsze. I też cierpię, gdy np. znajdujemy w owocach substancje, których być tam nie powinno. Chciałbym, żeby polska żywność była najlepsza. Jednak milczeć nie mogę!

Zdradzi pan, co zamierzacie przetestować?

Owoce i warzywa w szkołach. Chcemy je przetestować we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej oraz z Ministerstwem Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Mam nadzieję, że się uda, bo przecież chodzi o dzieci, ich zdrowie. Bardzo chciałbym oznajmić po testach, że wszystko jest w porządku. No i naprawdę trzymam kciuki za wszystkich producentów polskiej żywności! Chciałbym, żeby hasło „dobre, bo polskie" było nie tylko sloganem marketingowym, ale rzeczywistością. ©℗

• Fundacja Pro-Test

Jest to niezależna organizacja konsumencka.

Należy do International Consumer Research & Testing z siedzibą w Londynie – międzynarodowej organizacji testującej produkty, zrzeszającej instytucje konsumenckie z wielu państw. Od 2001 roku w niezależnych laboratoriach testuje produkty (od żywności po RTV i AGD, kosmetyki, a nawet foteliki samochodowe, kaski i opony) dla konsumentów w Polsce.

Utrzymuje się ze wsparcia swoich czytelników, którzy mogą wykupić dostęp do wyników wszystkich testów, mogą też kupić książki o odżywianiu. Jednak dostęp do wyników testów żywności jest bezpłatny (po zalogowaniu) dla wszystkich. Fundacja nie zamieszcza reklam.

eprasa.pl e072bc1e78

REKLAMA 0011588399

Telekomunikacja Podlasie | SAV TELEWIZJA KABLOWA | conecti

SYMETRYCZNY INTERNET ŚWIATŁOWODOWY 1 Gb/s

TELEWIZJA + TELEFONIA KOMÓRKOWA



ATRAKCYJNE PROMOCJE

ZADZWOŃ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

85 654 06 30, 85 875 3000

www.sav.tkb.pl
www.conecti.pl

ul. Blokowa 4 lok. 1, 15-788 Białystok
ul. Kraszewskiego 28 lok. U3, 15-025 Białystok

eprasa.pl e072bc1e78

ODCHUDZANIE

Ozempic i Mounjaro. Cała prawda o lekach, które zmieniają ciało i apetyt

Dopiero od niedawna otyłość jest traktowana jako zupełnie oddzielna choroba. Wcześniej się mówiło, że jest następstwem innych chorób – mówi dr n. med. Adam Parfieńczyk, ordynator Klinicznego Oddziału Chorób Wewnętrznych i Endokrynologii Szpitala Wolskiego w Warszawie

Anita Czupryn

To jest bohaterka naszej dzisiejszej rozmowy.

Jaszczurka?!

Od niej wszystko się zaczęło. W ślinie tej jadowitej jaszczurki, nazywanej Heloderma arizońską, znajduje się substancja, która doprowadziła do stworzenia pierwszego leku działającego podobnie do ludzkiego GLP-1. Heloderma arizońska, jak nazwa wskazuje, żyje na pustyni w Arizonie i potrafi bardzo długo nie jeść. Amerykański endokrynolog Dr John Eng, zaczął ją badać około 1990 roku. Po sześciu latach potencjał tego odkrycia dostrzegły koncerny farmaceutyczne i rozpoczęły się badania nad lekiem. Pierwszy preparat pojawił się w Stanach Zjednoczonych już w 2005 roku. W Europie mniej więcej pięć lat później. Ja zetknąłem się z nim wcześniej, ponieważ przez pewien czas pracowałem w Anglii.

W Polsce w 2010 roku krążyły zaledwie pogłoski. Jeśli ktoś chciał schudnąć, przechodził zwykle na restrykcyjną dietę. Dziś niemal każdy, z kim rozmawiam, albo sam przyjmuje Ozempic czy Mounjaro, albo zna kogoś, kto je stosuje. Podobno są już również tabletki.

Od pewnego czasu mamy już tabletki – Rybelsus. Od dawna zastrzyki: Victozę, Saxendę (do iniekcji codziennych). Pojawiło się również Wegovy, które zawiera tę samą substancję co Ozempic, czyli semaglutyd, ale stosowaną w leczeniu otyłości w większych dawkach (do iniekcji co 7 dni). Ozempic podaje się w dawkach do 1 mg, a Wegovy w dawce 1,7 lub 2,4 mg. Od przyszłego roku będzie dostępna także dawka 7,2 mg. Najnowsze badania wskazują, że większa dawka semaglutydu działa jeszcze skuteczniej.

Panie doktorze, proszę o szczerość: czy to jest nowa moda, czy rzeczywiście przełom w leczeniu otyłości?

Proszę pani, to jest rewolucja. Mechanizm działania tych preparatów wyrasta z badań nad receptorami sprzężonymi z białkiem G, za które przyznano Nagrodę Nobla. Nie możemy powiedzieć, że są to leki służące wyłącznie odchudzaniu. Działają ogólnoustrojowo i pozwalają wyrównać zaburzony metabolizm. Moja nauczycielka, pani profesor, zawsze powtarzała, że przy tych lekach chudnięcie jest skutkiem ubocznym. Podstawą jest naprawa metabolizmu i przywrócenie organizmowi równowagi. Dopiero od niedawna otyłość traktujemy jako samodzielną chorobę, którą należy oddzielnie leczyć, a nie jedynie następstwo innych chorób. Kardiolodzy również mówią o rewolucji. Badania pokazują spadek liczby ostrych zdarzeń sercowo-naczyniowych i zgonów z ich powodu. Nie są to więc leki wpływające tylko na gospodarkę węglowodanową. Absolutnie nie.

Wyprzedził Pan moje pytanie, bo właśnie chciałam zapytać, co te leki robią z człowiekiem. Dlaczego ktoś, kto wcześniej przez cały dzień myślał o jedzeniu, po rozpoczęciu terapii może niemal o nim zapomnieć?

To kwestia tak zwanego „szumu jedzeniowego". W skrócie, w mózgu działają ośrodki nagrody, a my tej nagrody potrzebujemy. Na podobnej zasadzie funkcjonują pewne uzależnienia. Jeśli chodzi o jedzenie, człowiek przestaje mieć natrętne myśli, ponieważ odczuwa sytość. Lek trochę oszukuje mózg: nie trzeba już koniecznie dostarczać mu rozrywki w postaci jedzenia. Mechanizm działa na dwóch poziomach. Po pierwsze, bezpośrednio na mózg, nasze zachowania żywieniowe i ośrodek sytości. Po drugie, pokarm dłużej pozostaje w żołądku, więc płynie z niego do mózgu sygnał: „Jesteś najedzony, po co masz dojadać?". Człowiek je częściej, ale mniej. Jest jeszcze coś... co nazywam karą. Wiele osób prowadzących nieregularny tryb życia zjada jeden ogromny posiłek wieczorem. Po takim posiłku może pojawić się silny ból brzucha, rozpieranie i człowiek nie zaśnie. Niektóre osoby prowokują wtedy wymioty; to straszne i szkodliwe. Ponieważ lek powinien być stosowany przez dłuższy czas – minimum 12 miesięcy, może on pomóc organizmowi przestawić się na nowy tryb życia.

Istnieje obiegowa opinia, że kiedy człowiek zacznie przyjmować tego rodzaju leki, będzie już musiał brać je do końca życia, bo po odstawieniu pojawi się efekt jo-jo. Jak jest naprawdę?

Jeżeli człowiek nie zmieni sposobu życia i swoich złych nawyków: nie nauczy się prawidłowo jeść, nadal będzie prowadził siedzący tryb życia, przyjmował dużo kalorii albo nadużywał alkoholu, siłą rzeczy może nawet w ciągu 6 miesięcy, wrócić do wcześniejszej wagi. Niektóre osoby przez strach, właśnie z tego powodu przyjmują lek latami, przewlekle, nawet do końca życia. Oczywiście można tak robić, jeżeli nadal istnieją wskazania, preparat działa i jest dobrze tolerowany.

Wspomniał Pan o ośrodku nagrody w mózgu. Kiedy jemy ciastko, pojawia się wyrzut dopaminy, a lek ogranicza potrzebę sięgania po tę nagrodę. Co w zamian? Jak nauczyć się nagradzać inaczej i poradzić sobie z dawnym nawykiem?

Świetne pytanie, bardzo za nie dziękuję, bo pojawia się ono w szerokiej, interdyscyplinarnej dyskusji. Są tu dwa aspekty. Po pierwsze, lek nie odbiera całkowicie możliwości zaspokajania potrzeb kulinarnych. Człowiek po prostu je mniej. Szczególnie na początku terapii apetyt wyraźnie spada, nie można zjeść dużo naraz, a czasem w ogóle nie chce się jeść. Dla smakosza może to być początkowo problem. Podglądam czasem fora pacjentów, choć z wieloma publikowanymi tam rewelacjami absolutnie się nie zgadzam. Trzeba odwrócić uwagę mózgu od „szumu jedzeniowego". Kiedyś palaczom radzono, żeby zajęli czymś dłonie i nie sięgali po papierosa. Tu chodzi o coś podobnego – trzeba zająć mózg czymś innym. Z czasem zmieniają się również smaki. Wielu pacjentów mówi, że dawniej lubili określone potrawy, a dziś już za nimi nie przepadają. Mają mniejszy apetyt na słodycze, jedzą je rzadziej i w mniejszych ilościach, czasem bardziej ciągnie ich do potraw słonych. Zmienia się również odczuwanie zapachów. Znam wiele pań, które podczas terapii zmieniły nawet perfumy, bo dotychczasowy zapach przestał im odpowiadać.

Jednym słowem, nowa ja! Wrócę do tego, co powiedział Pan na początku: że chudnięcie jest właściwie skutkiem ubocznym poprawy metabolizmu. Czy te leki pomagają również przy stanie przedcukrzycowym, insulinooporności oraz problemach metabolicznych towarzyszących menopauzie albo Hashimoto?

Zdecydowanie mogą pomóc. Część lekarzy dyskutuje nawet o tym, jak definiować insulinooporność, ale sam mechanizm jest logiczny: w odpowiedzi na pokarm i podwyższenie poziomu glukozy organizm wydziela zbyt dużo insuliny. Te leki pomagają wyrównać gospodarkę cukrową i insulinową. Metformina nadal pozostaje świetnym lekiem i złotym standardem. Nowe preparaty działają inaczej chociaż również poprawiają wrażliwość organizmu na insulinę. Jeżeli zmniejsza się stężenie insuliny, słabnie też patologiczny mechanizm sprzyjający odkładaniu tkanki tłuszczowej. Leki te mogą również zmniejszać stłuszczenie wątroby. To bardzo ważne, bo Polacy, a szerzej Słowianie, mają skłonność do stłuszczenia wątroby, nie tylko z powodu nadużywania alkoholu.

Gdzie przebiega granica między leczeniem choroby a odchudzaniem osoby, która chce po prostu wyglądać jeszcze szczuplej? Może to tylko moje wrażenie, ale na premierach filmowych spotykam znane polskie aktorki i wydaje mi się, że nigdy nie były tak chude jak teraz.

Pierwszym kryterium jest BMI, czyli wskaźnik uwzględniający masę ciała i wzrost, ale samo BMI nie wystarczy. Np. u kobiet bierzemy pod uwagę stosunek obwodu talii do bioder, zawartość i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie, które różni się od tego u mężczyzn. U panów częściej występuje otyłość brzuszna. Jeżeli ktoś ma prawidłową masę ciała, a przyjmuje lek wyłącznie po to, by stać się jeszcze szczuplejszym, to jest to nadużycie. Mam tylko nadzieję, że takie osoby nie zdobywają preparatów z czarnego rynku, bo tego również jest w internecie bardzo dużo. Przy BMI powyżej 30 mówimy o chorobie otyłościowej. Przy nadwadze (BMI powyżej 25) lek można rozważyć, jeśli współistnieją problemy zdrowotne związane z nadmierną masą ciała. Liczy się ogólny stan metaboliczny organizmu (na przykład stłuszczenie wątroby, autoimmunologiczne zapalenia jak choroba Hashimoto czy obecność niedokrwistości). Nadmierna tkanka tłuszczowa jest bardzo aktywna metabolicznie. Podtrzymuje permanentny stan zapalny w organizmie. Szczególnie aktywna metabolicznie jest tkanka gromadząca się wokół narządów, w tym serca, dlatego wiąże się ona z większym ryzykiem zawału i innych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Zmniejszenie jej ilości wyraźnie obniża to zagrożenie. Jestem zwolennikiem indywidualnego doboru terapii i bardzo dokładnego określenia celu. Nie chodzi wyłącznie o chudnięcie. Chodzi o nauczenie organizmu, jak ma później funkcjonować, potencjalnie także bez leku.

Co lekarz powinien wiedzieć o pacjencie, zanim wypisze pierwszą receptę? Czy wystarczy krótka konsultacja przez internet?

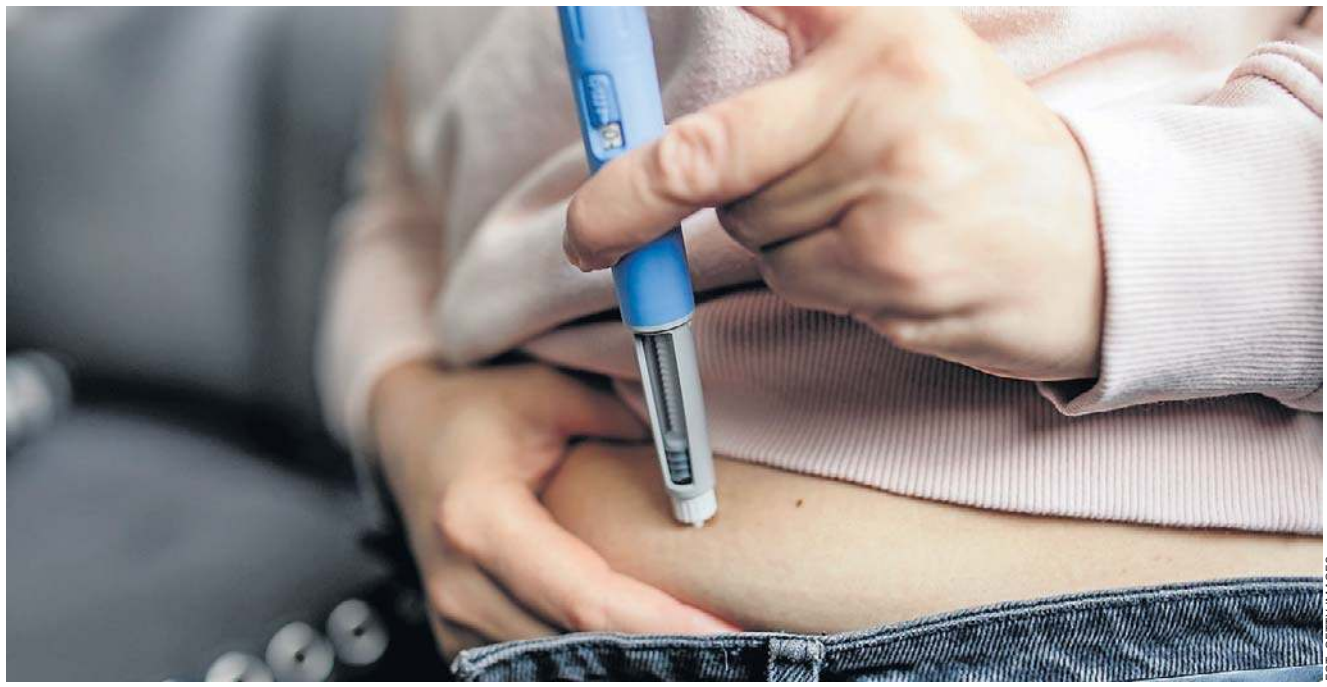
Absolutnie nie. Nigdy nie byłem zwolennikiem leczenia online. Pacjenta trzeba zbadać: przeprowadzić dokładny wywiad i badanie fizykalne. Musimy wiedzieć, jaki prowadzi tryb życia. Inaczej traktujemy osobę aktywną, która mimo ruchu nie może schudnąć, a inaczej kogoś pracującego zdalnie w domu, kto właściwie się nie rusza i zamawia jedzenie przez internet. Uruchomienie pacjenta i nauczenie go odpowiedniego sposobu odżywiania jest procesem. Lekarz musi znać zawód pacjenta, jego codzienność i współistniejące choroby przewlekłe. Powinien przeprowadzić dokładny wywiad rodzinny. Wiedzieć o przebytym zapaleniu trzustki, kamicy, problemach z przewodem pokarmowym i występowaniu określonych nowotworów tarczycy w rodzinie. Nie wyobrażam sobie, że da się to odpowiedzialnie sprawdzić

eprasa.pl e072bc1e78

w formularzu wypełnianym przez internet w ciągu 15 minut. Musimy również znać stan wyjściowy pacjenta i wiedzieć, co potem kontrolować. Nie można podać leku ot tak, bez diagnostyki.

Moja znajoma powiedziała mi, że aby otrzymać receptę, musi zrobić następujące badania: z krwi glukoza, kreatynina, ALT, TSH, AST, lipidogram, morfologia. Co Pan na to?

To zdecydowanie za mało. W naszej klinice zawsze najpierw kwalifikujemy pacjenta. Nie podajemy leku tylko dlatego, że ktoś go chce przyjmować. Wykonujemy: morfologię, ALT, AST, GGTP – żeby ocenić wątrobę i drogi żółciowe, a także lipazę i amylazę, które mówią nam o trzustce. Sprawdzamy gospodarkę węglowodanową – cukrową; wykonujemy doustny test obciążenia glukozą (OGTT) z oznaczeniem nie tylko glukozy, lecz także insuliny. Sama krzywa cukrowa, bez badania insuliny, nie daje żadnej informacji o jej wydzielaniu. Badamy też lipidogram, stężenie witaminy D3, żelaza, ferrytyny, kwasu foliowego, CRP, sodu, potasu, magnezu, wapnia i fosforu. Sprawdzamy również hormony tarczycy i TSH, a w razie potrzeby przeciwciała przeciwtarczycowe w trzech klasach. Wiele osób nie wie, że ma chorą tarczycę. Człowiek jest całością, nie można wyjąć jednego narządu i leczyć go w oderwaniu od reszty. Kiedyś usłyszałem od pewnego lekarza specjalisty, że interesuje go pacjent tylko od pasa w górę, bo wyłącznie tę część leczy. Absolutnie się z takim podejściem nie zgadzam.



FOT. GETTY IMAGES

Dr Adam Parfieńczyk: Nigdy nie byłem zwolennikiem leczenia online. Pacjenta trzeba zbadać: przeprowadzić dokładny wywiad i badanie fizykalne. Musimy wiedzieć, jaki prowadzi tryb życia

Kto w ogóle nie powinien przyjmować tych leków, a kto wymaga szczególnej ostrożności?

U 10 procent pacjentów te leki po prostu nie działają. Znaczenie mogą mieć między innymi uwarunkowania biologiczne i oporność genetyczna. Nie powinno się również męczyć leczeniem osób, które mają zaznaczone skutki uboczne np.: niepowstrzymane wymioty, silne nudności albo bóle brzucha. Szczególnej ostrożności wymagają pacjenci cierpiący na przewlekłe zaparcia. Leki te spowalniają pracę jelit i mogą problem nasilać. Ostrożnie podchodzi się także do osób uzależnionych i nadużywających alkoholu. Nie znaczy to, że lek u nich nie działa, ale sytuacja wymaga szczególnego nadzoru.

Jak chudnąć prawidłowo?

Średnio około kilograma tygodniowo, czyli mniej więcej cztery kilogramy miesięcznie. Szybsze tempo może być niebezpieczne. Największym zagrożeniem, o którym wszyscy dziś mówią, jest spadek masy mięśniowej. Mięśnie odbudować jest bardzo trudno. Kiedy ludzie sami zwiększają dawki, mogą tracić nie tylko tłuszcz, ale również mięśnie. Powstaje zjawisko „człowiek gruby-chudy". Osoba waży mniej, lecz nadal ma dużo tkanki tłuszczowej a o wiele za mało mięśni. Kolejnym typowym błędem jest zwiększanie dawki leku połączone z głodzeniem się. Nie wolno tego robić.

Jak często pacjent powinien kontaktować się z lekarzem? Czy comiesięczne wystawianie kolejnej recepty można już nazwać prowadzeniem leczenia?

Mogę opowiedzieć o schemacie, który wypracowaliśmy. Pierwsza wizyta nie może trwać 15 minut online. Musimy dokładnie porozmawiać z pacjentem, wyjaśnić mu wszystkie aspekty i powiedzieć, kiedy powinien zgłaszać: „Houston, mamy problem". Jeśli człowiek zostanie dobrze przygotowany, będzie wiedział, jak reagować. Po rozpoczęciu leczenia pierwszy miesiąc służy przestawieniu organizmu. Wykonujemy badanie lekarskie i badania dodatkowe, dobieramy lek, a po miesiącu prosimy o kontakt telefoniczny, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Pacjent mierzy obwody talii i bioder i mówi nam, jak się zmieniły. Drugi miesiąc służy obserwacji, jak organizm funkcjonuje na nowym poziomie metabolicznym. Około trzeciego miesiąca chcemy ponownie zobaczyć pacjenta. Kontrolujemy wówczas cholesterol, witaminę D, stężenie żelaza i inne wcześniej nieprawidłowe wyniki. Utajony niedobór żelaza jest u pacjentów z otyłością dość częsty. Trzeba także uzupełniać elektrolity i witaminy, jeśli rzeczywiście ich brakuje. Szczególnie kobiety zauważają osłabienie i nadmierne wypadanie włosów, gdy zaczynają jeść mniej. Po co mają się z tym męczyć i źle czuć we własnej skórze, skoro można temu przeciwdziałać?

Jeśli już Pan o tym wspomniał, to powiedzmy o tych działaniach niepożądanych. Na co trzeba by się przygotować?

Przede wszystkim trzeba się przygotować na dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: nudności, czasem wymioty, zgagę i niewielkie bóle brzucha. Wynika to z tego, że przejście pokarmu przez żołądek i jelita jest wolniejsze, więc jedzenie dłużej zalega.

Jeżeli zadbamy o odpowiednią ilość białka i ruch, możemy ochronić mięśnie?

Tak, potrzebne są zarówno odpowiednia ilość białka, jak i właściwie dobrany ruch. Naszym celem jest zmniejszenie masy tkanki tłuszczowej, a nie mięśni. Pacjenci prowadzeni prawidłowo wcale nie muszą zmagać się z sarkopenią.

Życie uczy, że za wszystko w jakiś sposób płacimy. Działania niepożądane są ceną, którą trzeba zapłacić za skuteczne leczenie?

Niekoniecznie i zdecydowanie nie u wszystkich. Pozwolę sobie na żart, że czasem jedyną ceną, jaką płacimy w ciągu roku za leczenie, są pieniądze – od dziesięciu do nawet trzydziestu tysięcy złotych za kurację. Jeżeli leczenie jest prowadzone prawidłowo to, nie spotkałem się z tym, żeby musiało ono w perspektywie źle wpływać na funkcjonowanie organizmu. Czytam czasem w internecie, że te leki powodują nowotwory... To bzdura. Jedyny wyjątek to rdzeniasty rak tarczycy. Tak samo mówi się o nasilaniu depresji. Nie potwierdzają tego dotychczasowe analizy; niektóre badania pokazują wręcz przeciwny kierunek.

Czytam jednak również o obniżeniu nastroju podczas terapii.

Spadek nastroju może mieć związek z utratą dotychczasowej nagrody. Jeżeli człowiekowi uzależnionemu od alkoholu odbierzemy butelkę, również może mieć obniżony nastrój. Tutaj zmniejsza się ilość jedzenia, czyli czegoś, co wcześniej sprawiało radość. To może być przejściowe. Trzeba jednak obserwować pacjenta, sprawdzić także jego ogólny stan zdrowia i ewentualne niedobory, między innymi witaminy D.

Nowoczesne leczenie otyłości stanie się przywilejem zamożnych? Elita będzie szczupła i zdrowa, a ludzie, których nie stać na leki, pozostaną ze swoją chorobą?

Takie głosy pojawiają się w internecie. Istnieje jednak zjawisko „klifu patentowego". Kiedy wygasa patent na substancję, mogą wejść odpowiedniki, zwykle znacznie tańsze od leku oryginalnego. Taki proces zaczyna obejmować starsze preparaty, na przykład liraglutyd. W przypadku semaglutydu również trwa już walka patentowa i pojawiają się konkurencyjne produkty, między innymi w Chinach. Jeśli na rynek wejdą odpowiedniki, ceny powinny spaść. Nie dotyczy to od razu najnowszych leków. Jeżeli nowy preparat świetnie działa, firma chce na nim jak najwięcej zarobić. Tak było z tirzepatydem i podobnie zapewne będzie z retatrutydem. Jestem jednak optymistą. Kiedy pojawią się kolejne, skuteczniejsze substancje, producenci starszych leków będą musieli obniżać ceny, żeby nadal je sprzedawać. Oczywiście zawsze będzie tak, że jeden pacjent „pojedzie szybciej Ferrari, a drugi wolniej Syreną Bosto" byleby skutecznie. Zapewne pozostanie grupa osób, których nie będzie stać na terapię. Analogi GLP-1 nie muszą jednak wiecznie kosztować tyle co dziś.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dr n. med. Adam Parfieńczyk

Specjalista chorób wewnętrznych i medycyny nuklearnej, ordynator Klinicznego Oddziału Chorób Wewnętrznych i Endokrynologii Szpitala Wolskiego w Warszawie. Adiunkt Uczelni Łazarskiego. Doktor nauk medycznych z dziedziny hematologii. Autor ponad 76 publikacji naukowych.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy
w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

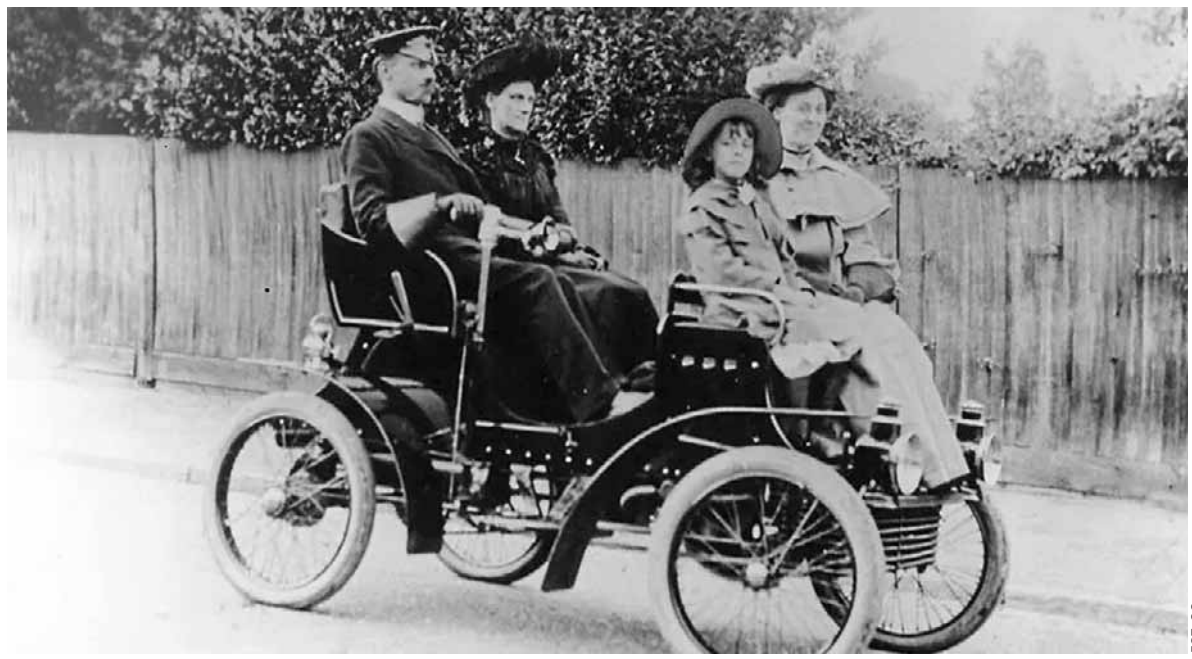
eprasa.pl e072bc1e78

HISTORIA

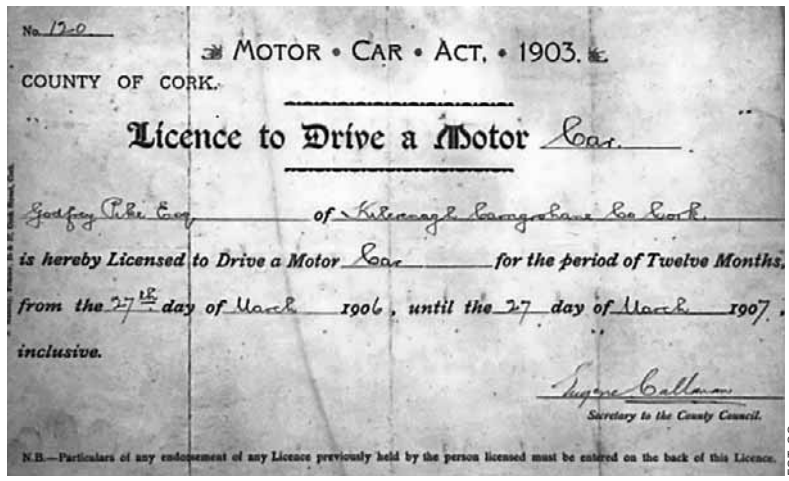
Symbol nadchodzącej ery motoryzacji

123 lata temu, 30 września 1903 r., w Wielkiej Brytanii wprowadzono pierwszą na świecie ustawę o pojazdach silnikowych. Każdy kierowca musiał od tej chwili posiadać prawo jazdy

Mariusz Grabowski



FOT. CC


No. 12-0

MOTOR • CAR • ACT. • 1903.

COUNTY OF CORK.

Licence to Drive a Motor Car.

Godfrey Pike Esq of Kilcaragh Carrigtwohill Co Cork

is hereby Licensed to Drive a Motor Car for the period of Twelve Months,

from the 27th day of March 1906, until the 27 day of March 1907,

inclusive.

Eugene Ballam

Secretary to the County Council.

N.B.—Particulars of any endorsement of any Licence previously held by the person licensed must be entered on the back of this Licence.

FOT. CC

Jedno z pierwszych praw jazdy. U góry samochód Vauxhall w 1903 r.

Ale choć tzw. Motor Car Act nakazywał obowiązek posiadania przez kierowców stosownego dokumentu, nie wymagał żadnej formy egzaminu, który potwierdzałby ich drogowe umiejętności.

Rodzi się przyszłość

Na początku XX w. na angielskich drogach terkotało już całkiem sporo samochodów, głównie Vauxhalli, Austinów czy Morrisów. Były to prawdziwe demony szos. Np. Vauxhall 5hp Light Car, wyposażony w pięć koni mechanicznych, napędzany na tylne koła za pomocą dużego łańcucha i wolantu, mógł rozpędzić się nawet do 25 mil na godz. (ok. 40 km).

Decyzja Izby Gmin była zatem perspektywiczna: wobec rosnącej potęgi motoryzacji trzeba było uregulować kwestię prawa poruszania się po drogach. Motor Car Act wymagał więc, by każda osoba prowadząca samochód miała przynajmniej 17 lat, wprowadzono obowiązek rejestracji aut w lokalnych urzędach i oznaczania ich tablicami rejestracyjnymi, ustanowiono też ograniczenie prędkości do 20 mil na godz.

Kierowca musiał oświadczyć, że potrafi bezpiecznie kierować pojazdem mechanicznym, ale nie wymagano odeń żadnej weryfikacji. Testy i egzaminy pojawiły się dopiero w kolejnych latach, a realnie dopiero po Wielkiej Wojnie.

Prawo i polityka

Pojawienie się prawa jazdy potwierdziło zasadę, że każde zjawisko cywilizacyjne wcześniej czy później zostaje obwarowane prawem. Co zwykle budzi sprzeciw zainteresowanych. Tak było i w tym przypadku – przeciw regulacjom Motor Car Act protestowali nie posiadacze aut, co zrozumiałe, ale też politycy, zarówno liberalni, jak i konserwatywni.

W licencjonowaniu prawa do rozpędzenia się swoim Vauxhallem, nawet jeśli posiadał tylko dwa biegi, po brukach Londynu i polnych drogach Yorkshire widziano zamach na wolność osobistą, a w papierowym dokumencie odgórną stygmatyzację, spiskowo zaplanowaną przez rząd Arthura Jamesa Balfoura, skądinąd zagorzałego obrońcy „Starej dobrej Anglii".

Osobistą wojnę z Motor Car Act prowadził Alfred Charles William Harmsworth, nie tylko pierwszy wicehrabia Northcliffe, ale także właściciel „Daily Mail" i „Daily Mirror". Inwektywy na posłów, którzy zagłosowali za ustawą motoryzacyjną, zajmowały jesienią 1903 r. sporo miejsca w obu jego tytułach.

Benz u księcia

Obowiązek posiadania prawa jazdy w Anglii miał charakter powszechny. Ale próby uregulowania tej kwestii indywidualnie miały miejsce już wcześniej w Niemczech, ojczyźnie motoryzacji. Pierwszym tamtejszym prawem jazdy był dokument wystawiony dla Karla Benza w 1888 r. W związku ze skargami mieszkańców Mannheim na hałas i smród, jaki roztaczał jego Motorwagen, otrzymał on pisemne zezwolenie od Wielkiego Księcia Badenii Fryderyka I Wilhelma Ludwika na używanie swego pojazdu na drogach publicznych.

Mówienie o „hałasie i smrodzie" w przypadku pojazdu Benz Patent-Motorwagen Nummer 1, rachitycznego trójkołowca przypominającego bardziej rikszę niż samochód, było grubą przesadą. Ale faktem jest, że mógł budzić grozę u badeńskich wieśniaków i wozaków, pędząc 16 km na godz. i skrzypiąc metalowymi obręczami kół.

Prawo jazdy dla Karla Benza Wielki Książę spisał ręcznie na karcie papieru, umieszczając na dole fantazyjny zawijas.

Francuzi też chcą

O motoregulacjach myślano też we Francji. Już 14 sierpnia 1893 r. wprowadzono tam obowiązek posiadania tzw. certificat de capacité – certyfikatu zdolności, w tym wypadku zdolności poszczególnego kierowcy do prowadzenia pojazdu mechanicznego.

W przeciwieństwie do przepisów angielskich, kandydat do prowadzenia musiał wykazać się umiejętnością uruchomienia swojego pojazdu, udowodnienia, że potrafi prowadzić go „w odpowiednim kierunku" i zatrzymania go. Taki test musiał przejść pod okiem mundurowych na dziedzińcu Prefektury Policji w Paryżu.

Jednak powszechność posiadania dokumentu wprowadzono we Francji dopiero w 1922 r. Przy okazji określenie „certificat de capacité" zastąpiono terminem „permis de conduire", czyli nazwą odpowiadającą z grubsza dzisiejszemu prawu jazdy.

Lawina aut w Stanach

Z kolei pierwsze amerykańskie prawo jazdy wystawiono w 1899 r. w Troy, jednym z centrów ówczesnego amerykańskiego przemysłu stalowego, w stanie Nowy Jork. Miało formę, jak w przypadku Karla Benza, zwykłego listu podpisanego przez burmistrza i poświadczonego pieczęcią, który zezwalał na jazdę „powozem bez koni" z prędkością do sześciu mil na godzinę.

Podobne dokumenty wystawiano w innych stanach. Aby je otrzymać, nie trzeba było zdawać żadnego testu, ani teoretycznego, ani praktycznego – wystarczyło opłacić symboliczną opłatę. Egzaminy – w formie dość uproszczonej – pojawiły się dopiero ok. 1913 r. Cały proces koncesjonowania przebiegał dość wolno, zważywszy, że Stany Zjednoczone były już na drodze do motoryzacyjnej potęgi.

Statystyka podaje, że na przełomie XIX i XX w. za oceanem zarejestrowanych było 8 tys. aut. W 1903 r., gdy Anglia regulowała stan prawny kierowców, 33 tys. W 1906 r. po amerykańskich drogach śmigało już ponad 100 tys. aut, w 1913 r. ich liczba przekroczyła milion, a w 1920 r. osiem milionów.

Konsekwencjalizm

Spójrzmy na prawo jazdy przez pryzmat społeczny. Zdobycie dokumentu to nie tylko proces administracyjny, ale przede wszystkim świadome wejście w przestrzeń społeczną opartą na odpowiedzialności za skutki swoich czynów. Od strony filozofii prawa tę teorię na gruncie etyki normatywnej, obowiązującą dziś praktycznie na całym świecie, nazywamy konsekwencjalizmem.

Zmarły w 1997 r. amerykański filozof Richard B. Brandt w pracy „Etyka. Zagadnienia etyki normatywnej i metaetyki" wyróżnił dwa główne typy konsekwencjalizmu: egoistyczny, który nas w tym momencie nie interesuje, oraz uniwersalistyczny, wedle którego powinnością moralną jest dokonanie „takiego czynu, którego konsekwencją jest przyrost dobra w ogóle".

Prawo jazdy daje przywileje, ale wymaga odpowiedzialności. Z grubsza można to ująć następująco: „Chcesz jeździć samochodem – przestrzegaj obowiązujących przepisów". Droga jest przestrzenią publiczną, w której wolność jednostki jest rygorystycznie ograniczona. Z górą sto lat temu protestowali przeciw temu angielscy liberałowie, ale czas pokazał, że nie mieli racji.

Prawa jazdy w Polsce

Na koniec przypomnijmy, jak przebiegała recepcja idei praw jazdy w Polsce. Początkowo była to kalka pomysłów zachodnich. Ale już jesienią 1918 r. powstały pierwsze komisje egzaminacyjne dla kandydatów na kierowców. Zasiadali w nich członkowie automobilklubów, pasjonaci motoryzacji i wojskowi.

Pierwsze dokumenty miały wygląd małych, zielonych książeczek, zawierających dane osobowe kierowcy, datę uzyskania uprawnień i wykaz „przykazań" automobilisty. Przepisy dotyczące praw jazdy doprecyzowano w 1921 r., wraz z wejściem w życie pierwszego polskiego kodeksu drogowego – „Przepisów o ruchu pojazdów mechanicznych po drogach publicznych".

Już wówczas zamiłowanie Polaków do komplikacji administracyjnych było ogromne. Wprowadzono np. kategorię praw jazdy, zróżnicowanych od rodzaju pojazdu. Najniższa, V kategoria, upoważniała do prowadzenia motocykli, a posiadacz tzw. jedynki, czyli kategorii najwyższej, mógł prowadzić autobusy. W tym czasie Henry Ford wprowadził taśmową produkcję samochodów, a że Fordy T docierały również do Polski – powstała specjalna kategoria prawa jazdy – II B – która uprawniała do prowadzenia tylko tego modelu auta.

eprasa.pl e072bc1e78

MISTRZOWIE AGRO 2026

Oto pierwsi liderzy głosowania w największym plebiscycie rolniczym

Na zwycięzców Mistrzów Agro - największego w Polsce plebiscytu wiejskiego i rolniczego - czekają wspaniałe nagrody, tytuły i emocje. - Nie ukrywam, że to była olbrzymia promocja dla naszego koła gospodyń wiejskich. Uważam, że udział w Mistrzach Agro był bardzo fajnym doświadczeniem - mówi jedna z ubiegłorocznych laureatek Kornelia Zając.

- Po wygranej spłynęły do mnie gratulacje ze strony ludzi, którzy mi kibicowali, co bardzo doceniam. Czułem dużą mobilizację, żeby pokazać innym, często nieprzychylnym mi osobom, że da się, że można. Bardzo miłym wydarzeniem okazało się wręczenie nagród laureatom ogólnopolskim. Do Kielc, gdzie była gala, pojechało ze mną kilka bliskich osób. Bardzo dobrze wspominam tamten dzień. Poczułem się doceniony. Było super - opisuje ubiegłoroczną edycję Rafał Kaleciński - nasz Rolnik Roku 2025 Polski. W tym roku zwycięzcy też będą uhonorowani na gali podczas XXXII Międzynarodowych Targów Techniki Rolniczej AGROTECH w Kielcach.

I tradycyjnie, redakcyjnym podsumowaniem plebiscytu będzie dodatek przedstawiający zwycięzców w skali całego naszego województwa, byśmy wszyscy mogli poznać ich bliżej, a także książka. - Bo plebiscyt Mistrzowie Agro ma też swoje kulinarne podsumowanie, a mianowicie po zakończeniu każdej edycji wydawana jest książka „Swojskie smaki, czyli najlepsze przepisy najlepszych kół gospodyń wiejskich z całego kraju" - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się całą akcją od strony redakcyjnej.

- Jeśli chodzi o książkę, to fantastyczna sprawa. Przede wszystkim przepięknie wydana, w świetnej oprawie a w środku oczywiście wspaniała treść. W środku było mnóstwo interesujących przepisów. Krótko mówiąc, fantastyczna. Świetna pamiątka na lata. Mieliśmy okazję wręczyć kilka egzemplarzy burmistrzowi i osobom związanym z naszą społecznością, każdy był zachwycony. Oczywiście wszyscy członkowie koła także otrzymali swoje wydania i naprawdę im się podobało to, co jest w środku - opisuje Jadwiga Adamska, której koło miało swój przepis w tym wydawnictwie w ubiegłym roku.

- Książka dumnie stoi na półce. Dostałyśmy dużo egzemplarzy, wszystkie rozdałyśmy naszym członkiniom i sympatykom koła - dodaje Kornelia Zając. Anna Szelągiewicz-Białecka też nie może się nachwalić tej nagrody w plebiscycie. - Wszystkie dziewczyny z koła są zadowolone z książki. Każda z niej korzysta. Wiem, że inspirują się przepisami innych kół. Dziewczyny są bardzo zadowolone, że mogą mieć ją na swoich półkach - wyjawia ubiegłoroczna laureatka Mistrzów Agro.



Koło Gospodyń Wiejskich Roku
KGW w Krasnej Wsi, gmina Boćki



Koło Gospodyń Wiejskich Roku
KGW Ratowianki Cuda i Wianki, gmina Śniadowo



Lider Roku, Wioleta Pietruszczyk, Krasna Wieś, Sołectwo Krasna Wieś



Lider Roku, Beata Rogalska, Krypno Kościelne



Rolnik Roku, Marcin Sobolewski, Sadłowina



Wypoczynek Blisko Natury Roku
Ostoja Mostki - Domek nad Siemianówką, Mostki

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH PLEBISCYTU

Więcej na:
wspolczesna.pl/agro
oraz poranny.pl/agro

SOŁTYS ROKU
1. **Krystyna Wasiluk,** Sołectwo Kuraszewo, gmina Czyże
2. **Magdalena Organek,** Sołectwo Sojczyn Borowy, gmina Grajewo
3. **Krzysztof Kiełczewski,** Sołectwo Stare Guty, gmina Grabowo

ROLNIK ROKU
1. **Marcin Sobolewski,** Sadłowina
2. **Karolina Stachelek-Pupek,** Potasie
3. **Ernest Skarżyński,** Niewiarowo

LIDER ROKU
1. **Beata Rogalska,** Krypno Kościelne
2. **Wioleta Pietruszczyk,** Krasna Wieś, Sołectwo Krasna Wieś
3. **Paulina Glińska,** Dziadkowice, radna Gminy Dziadkowice

LEŚNICZY ROKU
1. **Wojciech Rybij,** Leśnictwo Łaźnisko
2. **Karol Łopaciuk,** Leśnictwo Dołubowo
3. **Tomasz Olejnicki,** Leśnictwo Sacharewo

SOŁECTWO ROKU
1. **Sołectwo Łebki Duże,** gmina Grabowo
2. **Sołectwo Budlewo,** gmina Wyszki
3. **Sołectwo Przystajne,** gmina Przerośl

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU
1. **KGW Ratowianki Cuda i Wianki,** gmina Śniadowo
2. **KGW w Krasnej Wsi,** gmina Boćki
3. **KGW w Wilczewie,** gmina Stawiski

WYPOCZYNEK BLISKO NATURY ROKU
1. **Ostoja Mostki - Domek nad Siemianówką,** Mostki
2. **Dom pod Klonem nad Biebrzą,** Giełczyn
3. **Ranczo na Sówce,** Bujenka

Patroni honorowi:

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski

ARiMR
Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Partnerzy plebiscytu:

Targi Kielce
exhibition & congress centre

agrotech

eprasa.pl e072bc1e78

RANKING

Złota Setka Podlaskiego 2025. Liderów poznamy już za dwa miesiące. Będą nowe kategorie

Nagród przyznamy kilkanaście, także w nowych kategoriach, ale cały ranking i poświęcona mu gala, będą ponownie wyrazem uznania dla wszystkich pracowników i przedsiębiorstw, które działają w Podlaskiem. Uroczyste wręczenie nagród „Złotej Setki 2025" odbędzie się za dwa miesiące.

Tomasz Maleta



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ/ARCHIWUM

Tak było podczas ubiegłorocznej gali Złotej Setki 2024

Zaczynamy więc, już 23. edycję rankingu „Kuriera Porannego", który podsumuje osiągnięcia podlaskich firm w 2025 roku. Zgłoszenia do najnowszej „Złotej Setki Podlaskiego" będziemy przyjmowali od 25 września 2025 roku (od godz. 8.00) do 9 października 2025 roku - do godz. 23:59:59. Natomiast finał „Złotej Setki Podlaskiego 2025" zaplanowaliśmy na listopad.

– Już od ponad dwudziestu lat mamy okazję zobaczyć jak wygląda nasz podlaski ekosystem biznesowy - mówi o naszym rankingu Jarosław Antychowicz, prezes Izby Przemysłowo-Handlowej w Białymstoku. - Złota Setka pokazuje pięknie jak nasz biznes rośnie, jak dochodzą do niego nowe podmioty. Jeżeli firma znajduje się w Złotej Setce, to jest to ogromne wyróżnienie.

Tak było rok temu

Zwycięzców 22. rankingu, który podsumował wyniki finansowe firm w 2024 roku, poznaliśmy 20 listopada 2025 roku w Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku. Specjalnych niespodzianek nie było. Ponownie całe podium zajęły przedsiębiorstwa reprezentujące jeden sektor – sektor mleczarski. I nic dziwnego, skoro mleczarstwo to wizytówka regionu. I tak:

1. miejsce należało do Spółdzielni Mleczarskiej MLEKOVITA w Wysokiem Mazowieckiem, której przychód w 2024 roku wyniósł 10 mld 100 mln 307 tys. zł,

2. miejsce (ponownie) zajęła Spółdzielnia Mleczarska MLEKPOL z Grajewa – 7 mld 150 mln 193 tys. zł,

3. lokatę zdobyła Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy, która 2024 rok zakończyła przychodem 2 mld 801 mln 657 tys. zł,

4. miejsce: Unibep SA w Bielsku Podlaskim (sektor budowlany) – 2 mld 606 mln 858 tys. zł,

5. miejsce (awans o jedno oczko): Spółdzielnia Obrotu Towarowego Przemysłu Mleczarskiego w Białymstoku (m.in. sprzedaż wyrobów mleczarskich) – 1 mld 759 mln 640 tys. zł.

Informacje z KRS albo z firm

Jak będzie tym razem? Przekonamy się już za dwa miesiące. Tak jak w poprzednich edycjach, partnerami merytorycznymi „Złotej Setki Podlaskiego 2025", są dwie globalne spółki: wywiadownia gospodarcza Dun & Bradstreet sp. z o.o. oraz sieć doradcza PwC Advisory sp. z o.o. sp. k. Pierwsza z nich zajmuje się pozyskiwaniem danych dotyczących podlaskich firm na podstawie raportów składanych do Krajowego Rejestru Sądowego. Druga firma przeanalizuje zebrane dane.

Poza tym, przedsiębiorstwa mogą nadsyłać do redakcji - na adres: Tomasz.Maleta@polskapress.pl – swoje dane, czyli: skan Bilansu oraz Rachunku Zysków i Strat ze Sprawozdania Finansowego za 2025 rok oraz dane o zatrudnieniu ogółem i na terenie Podlaskiego. Informacje te przedsiębiorstwa mogą wysyłać do 9 października 2026 roku.

Kategorie zbiorowe i indywidualna

Ranking z numerem XXIII - który powstanie w oparciu o dane za rok 2025 zawarte w sprawozdaniach finansowych lub przekazane redakcji „Kuriera Porannego" - wyłoni najlepsze podlaskie przedsiębiorstwa w kategoriach, w tym dwóch nowych, a będą to:

– Największy Przychód 2025

– Awans Roku 2025

– Debiut Roku 2025

– Firma Roku 2025 oraz dodatkowo: Firma Roku Branża Usługowa, Firma Roku Branża Produkcyjna, Firma Roku Branża Handlowa

– Menedżer Roku 2025– nagroda indywidualna, a otrzyma ją osoba, która ze względu na swoje dokonania, osiągnięcia i charyzmę jest liderem w danej firmie i może być wzorem czy inspiracją dla innych,

Poza tym w tym roku przybyły trzy nowe kategorie:

– Rodzinna Firma Roku – firma w której decydentami są przynajmniej 2 osoby z rodziny zaangażowanie w zarządzanie podmiotem (w Zarządzie lub Radzie Nadzorczej) oraz w oparciu o wskaźniki finansowe

– Lider Odporności Biznesowej Roku – firma, która rozwija się w sposób zrównoważony i efektywny, jednocześnie bez ponoszenia nadmiernego ryzyka dla siebie i swoich kontrahentów

– Odkrycie Roku – firma, która wyróżniła się w szczególny sposób: innowacją w zakresie działalności, ciekawym pomysłem na biznes, niestandardowym działaniem marketingowym, niekonwencjonalnym rozwiązaniem technologicznym i/lub technicznym, ciekawym projektem, która w szczególny sposób wyróżniła się swoją działalnością na podlaskim rynku. Nominuje do tego tytułu i dokonuje wyboru Kapituła.

Ponadto tradycyjnie też przyznamy Nagrodę Specjalną „Kuriera Porannego".

Ten listopadowy dzień

Pełne wyniki naszego rankingu ogłosimy podczas gali, która odbędzie się wieczorem 26 listopada 2026 roku.

Oczywiście opublikujemy je w specjalnym dodatku do „Kuriera Porannego" - „Złota Setka Podlaskiego 2025" oraz na stronach serwisu poranny.pl.

Organizatorem „Złotej Setki Podlaskiego 2025" jest Polska Press Makroregion Wschód. Ranking będzie prowadzony na łamach „Kuriera Porannego" i „Gazety Współczesnej" oraz portali: poranny.pl i wspolczesna.pl.

Wszystkie szczegóły i zasady „Złotej Setki Podlaskiego 2025" można znaleźć w Regulaminie - na stronie internetowej „Kuriera Porannego".

Więcej materiałów dotyczących rankingu „Złota Setka Podlaskiego 2025" oraz informacje z poprzednich edycji - na podstronie www.poranny.pl/zlota100.

REKLAMA 0011586801

ORGANIZATOR

Złota Setka Podlaskiego

KURIER PORANNY

PARTNERZY MERYTORYCZNI

dun & bradstreet

pwc

PATRONAT HONOROWY

ZWIĄZEK WOJEWÓDZTW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

PARTNER MEDIALNY GALI

Polskie Radio Białystok

eprasa.pl e072bc1e78

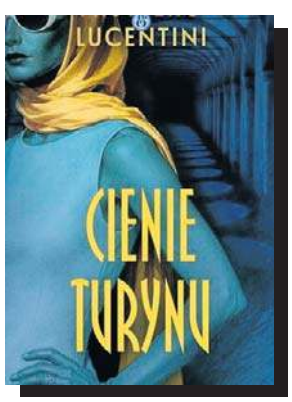
CZYTELNIA

Czym zapełnić pustkę w życiu?

Duet autorski Fruttero & Lucentini istnieje od lat 50. To wówczas dwaj pisarze, tłumacze i redaktorzy – Carlo Fruttero i Franco Lucentini – zaczęli prowadzić popularną serię fantastycznonaukową „Urania", a z czasem pisać felietony i powieści. Wyrobili sobie niepodrabialny, oryginalny styl, widoczny już na stronach pierwszej wydanej wspólnie powieści – „Cieniach Turynu" z 1972 r.

To przede wszystkim kryminał, ale z elementami obyczajówki i wycieczkami w stronę analizy społecznej. W centrum misternie utkanej fabuły poznajemy Annę Carlę i Massima – małżeństwo, które, choć opływa w luksusy i zdaje się prowadzić idealne życie, w rzeczywistości dusi się w sidłach wszechogarniającej nudy i egzystencjalnej pustki. To typowe liberalne stadło, szukające ekscytacji w czasach nadciągającego końca historii.

Anna Carla i Massimo uciechę znajdują w dość niezwykłych okolicznościach – ich ucieczką stają się snobistyczne gry towarzyskie, cynicznie wyreżyserowany „teatrzyk", w którym niczego nieświadomi mieszkańcy miasta stają się obiektami ich bezlitosnych kpin. Ale czy kpiąc, można uciec od wewnętrznej pustki?



Fruttero & Lucentini, „Cienie Turynu", wyd. Noir Sur Blanc, Warszawa 2026, cena 69 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Filip Chajzer

W ostatniej chwili uratował własny ślub

W minioną sobotę celebryta wziął ślub ze swą ukochaną Bianką w kościele Matki Boskiej Nieustającej Pomocy w Krakowie. Zygmunt i Dorota Chajzerowie stawili się na uroczystości, podobnie jak ojciec panny młodej. Zabrakło natomiast jej matki, która od początku nie akceptuje związku swej córki z celebrytą. Tuż po zakończeniu uroczystości pod krakowskim kościołem pojawiła się młodzież, która przy akompaniamencie gitary wykonała dla pary młodej ponadczasowy przebój grupy The Beatles „All You Need Is Love". Potem wszyscy goście przenieśli się na przyjęcie weselne. Nowożeńcy ograniczyli liczbę zaproszonych wyłącznie do najbliższej rodziny i przyjaciół. Kilka dni po uroczystości Filip i Bianka zdradzili w swym autorskim podcaście, że ślub o mały włos nie doszedł do skutku ze względu na zamieszanie z dokumentami w Urzędzie Stanu Cywilnego. Znajomości pana młodego uratowały jednak sytuację.

Maciej Stuhr

Nie chce zgrywać twardziela

Popularny aktor był ostatnio gościem RFM FM. W trakcie wywiadu opowiedział o hejcie, skierowanym wobec niego i jego najbliższych. Zdradził, że był taki moment, kiedy pogróżki pod jego adresem zaczęły przychodzić do ich domowej skrzynki pocztowej, zdewastowano również grobowiec rodzinny Stuhrów. Aktor czytał nieraz przykre rzeczy na swój temat w internecie, ale z czasem uodpornił się na to. – Oczywiście jestem też kruchym człowiekiem. Nie będę zgrywał jakiegoś twardziela, bo czasem proste rzeczy mnie wytrącają z jakiegoś dobrostanu, jest mi czasami w życiu po prostu smutno i źle, jak każdemu człowiekowi. No, ale myślę, że jestem takim dowodem na to, że hejt można przetrwać i można go mieć w sobie głęboko w d***e – podsumował.

Kinga Duda

Nie dostała mandatu, została tylko pouczona

W niedzielny wieczór w miejscowości Szewce pod Kielcami doszło do groźnie wyglądającego zdarzenia drogowego. Córka byłego prezydenta Andrzeja Dudy, jadąc swoim Jaguarem w kierunku Warszawy, straciła panowanie nad pojazdem na śliskiej od ulewnego deszczu nawierzchni. Samochód z impetem uderzył w bariery energochłonne. 31-latka podróżowała sama. Choć na miejsce natychmiast wezwano służby i ratowników medycznych, a kierująca trafiła na konsultację do szpitala, po badaniach szybko go opuściła. Jej życiu i zdrowiu nie zagrażało bowiem niebezpieczeństwo. Kielecka policja oficjalnie potwierdziła, że odstąpiono od nałożenia na kierującą mandatu za stworzenie zagrożenia na drodze szybkiego ruchu, decydując się jedynie na pouczenie.



FOT. SYLWIA DABROWA

Influencerka Maffashion podczas spektakularnej imprezy z okazji swoich 39. urodzin włożyła suknię ślubną

Maffashion

Podczas imprezy udawała pannę młodą

W miniony weekend celebrytka zorganizowała spektakularną imprezę z okazji swoich 39. urodzin. Ponieważ urodziła się w ostatni dzień kalendarzowej Panny, na ten wyjątkowy wieczór włożyła białą suknię ślubną z głębokim dekoltem i bogato zdobionym gorsetem. Dopełnieniem tej stylizacji był okazały bukiet kwiatów, który w pewnym momencie rzuciła w stronę zgromadzonych gości, niczym prawdziwa panna młoda na oczepinach. Kulminacyjnym punktem wieczoru był niespodziewany występ umięśnionego striptizera, który wkroczył na parkiet, by wykonać prywatny taniec dla Maffashion. Na opublikowanych w sieci nagraniach widać, jak rozbawiona celebrytka siedzi na krześle na środku sali, podczas gdy zaproszony tancerz rozgrzewa atmosferę do czerwoności.

Maryla Rodowicz

Raz się odważyła być tą złą jurorką

W minioną niedzielę piosenkarka zasiadła za jurorskim stołem w trzecim odcinku „Tańca z Gwiazdami". Niemal wszystkim parom z parkietu przyznała najwyższą notę – dziesięć punktów. Wyjątek zrobiła dla influencera Dominika Rupińskiego. Popularny wśród młodzieży tiktoker dostał „tylko" dziewięć punktów. Natychmiast wywołało to oburzenie jego armii fanów i prawdziwą burzę w internecie. Rodowicz musiała więc zabrać głos i wyjaśnić sytuację. – Chciałam bardzo różnicować moje oceny, ale powiedziano mi, że mam być „tą dobrą", która ma otulać wszystkich, a nie być surowa. No, dziesiątki, ewentualnie dziewiątka. No więc raz się odważyłam i dałam dziewiątkę – powiedziała „Faktowi".

Joanna Krupa

Mieszka w „hiszpańskiej hacjendzie"

Celebrytka dzieli swoje życie i karierę między dwa kontynenty. W USA ma dom i wychowuje córkę, a w Polsce pracuje na planie programu „Top Model". Choć gwiazda bardzo ceni sobie prywatność i rzadko zaprasza media do swej posiadłości, ostatnio postanowiła zrobić wyjątek i oprowadzić fanów po swych włościach. Okazją do wirtualnej wycieczki były odwiedziny Miłosza Kuleszy, który odpowiada w „Top Model" za social media. Dzięki temu dowiedzieliśmy się, że Krupa mieszka w „hiszpańskiej hacjendzie", wybudowanej w 1930 roku. Jej centrum stanowi ogromny salon, w którym królują masywne kanapy, duży stół jadalniany i stylowe, drewniane meble. Na półkach stoją liczne zdjęcia i nagrody za obronę praw zwierząt. Przy domu znajduje się prywatny kort tenisowy oraz wielki ogród, w którym oprócz pokaźnego basenu znalazło się miejsce na plac zabaw i domek na drzewie dla córki celebrytki – Ashy.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj śmiało, lecz słuchaj intuicji. Horoskop dzienny mówi, że mały krok może otworzyć ważne drzwi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój pomoże Ci podjąć dobrą decyzję. W finansach horoskop na dziś radzi zachować zdrowy rozsądek.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowa przyniesie Ci inspirację. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by nie odkładać na później ważnego zadania.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o własne granice oraz odpoczynek. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepłe słowo bliskiej osoby poprawi Ci humor.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi pochwalić się pomysłami, ale zostawić też przestrzeń innym.

Rak (22.06 - 22.07)
Plan dnia może się zmienić – zachowaj elastyczność. Horoskop dzienny na piątek radzi wieczorem znaleźć czas dla siebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny sugeruje nie zdradzać wszystkich planów.

Panna (23.08 - 22.09)
Czeka Cię ciekawa okazja. Przed powiedzeniem „tak", horoskop na dziś radzi sprawdzić wszystkie szczegóły!

Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja i cierpliwość przyniosą efekty. Horoskop dzienny na piątek sugeruje nie przyspieszać spraw, które potrzebują czasu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nowy pomysł może odmienić rutynę. Zapisz inspirację i wróć do niej, gdy znajdziesz czas na jej realizację.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Emocje będą silniejsze niż zwykle, ale nie muszą Cię prowadzić. Horoskop na dziś radzi wybrać ciszę i własne potrzeby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Warto postawić na zgodę. Horoskop dzienny na piątek mówi, że szczera rozmowa pomoże wyjaśnić problemy.

eprasa.pl e072bc1e78

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ z balkonem, B-stok, 505-925-517

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.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

HONDA jazz, (2006) 1,4 benzyna, 182000km, 5.500zł, 604-322-153

Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZA i pomocnika budowlanego, tel. 600738387.

ZATRUDNIĘ kierowców C+E w transporcie międzynarodowym System 2/1, 12/3 dni Wynagrodzenie pakiet mobilności- 510 zł doba ZUS płacony od 9420 zł Nowa flota pojazdów, naczepy izotermy tel. 731 091 399

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, tarasy -naprawy, 797-513-715.

DROBNE remonty, naprawy. 609-078-656

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

KASA za stare książki 609-643-399

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

Skup ciągników rolniczych, każdy stan. 512-709-001

Skup pras belujących. 512-709-001

AUTOREKLAMA

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sK strona KOBIET



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

REKLAMA 0011587343



ORGANIZATOR

KURIER PORANNY

GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNERZY GŁÓWNI

City BIAŁA

Białystok

KPKM Komunalne Przedsiębiorstwo Komunikacji Miejskiej sp. z o.o.

PARTNER WSPIERAJĄCY

Dr Tusz

eprasa.pl e072bc1e78

rzeszowskie lotnisko tańcowała z igłą
część wagi
zalążek, zaczątek
obraz Francisco Goi
przymiot, cnota
tworzy zatory na rzece
duża rzeka w Azji
oszust, krętacz ich dwoje
święta patronka górników
choroba oczu
kopia dokumentu
Królewski w Warszawie
wskazówka, pouczenie
kontur przedmiotu stora
nowela Konopnickiej
turecki dowódca
zużyta miotła
właściciel statku
płowy ptak
wojskowy mundur polowy
choroba skóry
dawna korona papieży
dziecięce wczasy
ukochana Filona
wirująca zabawka
gaz trujący
akt prawny
słuszność
brat Lecha
wyspa Odysa
plakat na słupie
sąsiadka z osiedla
arena zapaśników
kniaź z opery
dramat Ibsena
szkockie wybrzeże
mięczak z perłą
czarna na piracim okręcie
szmal, mamona
dawna osada obronna
kraj z Montrealem
ryje pod ziemią
maturalny
kowalny metal
brak połysku
morska lub kamienna
taniec z paryskiego kabaretu
rynek staro-greckich miast
pani sprzed wieków
niewielki drapieżnik o cennym futrze
wierzba szara
przyjaciółka Bolka i Lolka
niewygodne łóżko
Bogusław Linda lub Borys Szyc
miasto w Lubelskiem
ptak drapieżny
metryczny
szton z kasyna
opracowanie piosenki
likier kminkowy
część nogi
broń używana w szermierce
część półkuli mózgowej
paryski kreator mody
Trynidad i ...
ślad rysia na trawie
filmowa sztuczka
koniec, meta
10 przykazań
nacięcie na lasce
paryskie muzeum
pobory aktora
dział mechaniki
płynie z bajki
obłok kurzu
kruchy placek
egzamin dojrzałości
29
rodzicielski
to, co nęci
zbędny ciężar
torbacz z Australii
siatka do skoków
tnie światłem
pochylenie tułowia
potrawa mięsna
Demarczyk lub Ziętek
imię Karewicza
równy w marszu
wiertło, świder
instytucja finansowa
brydżowa wziątka
z udem i piętą
muzyka improwizowana
narzędzie rolnicze
mały stóg siana
spodnie plus marynarka
syryjski chleb
miasto wiszących ogrodów
zawijas
film Jerzego Domaradzkiego
rzymska muza
unikat, rzadkość
dolina erozyjna
element łańcucha
opera Rachmaninowa
czarna choroba
jasna gwiazda
satrapa, despota
duża jaszczurka
ostrze w sieczkarni
machina oblężnicza
Tomasz, poeta
grecka wyspa
jaśmin
Ostra w Wilnie
ukochana Wacława z „Zemsty”
wschodnie pogranicze
cięgi, baty
ryba karpiowata
ruchoma zapora na granicy
... Lisa, obraz z Luwru
plemię, szczep
Mleczna w Kosmosie
żona radży
hinduski zwyczaj
odmiana esperanto
wyjeżdża z parkingu
Józef lub Maria
zastój w gospodarce
„... zła”, polski thriller
dalszy plan obrazu
naczynie na żurek
niechęć, awersja
związek państw
pocisk jak owoc
zimowa z nausznikami
prawnik przed nominacją
klimat, atmosfera
belgijski kurort
... Lauda, kierowca Formuły 1

AUTOPROMOCJA
0210989403
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
tel. 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

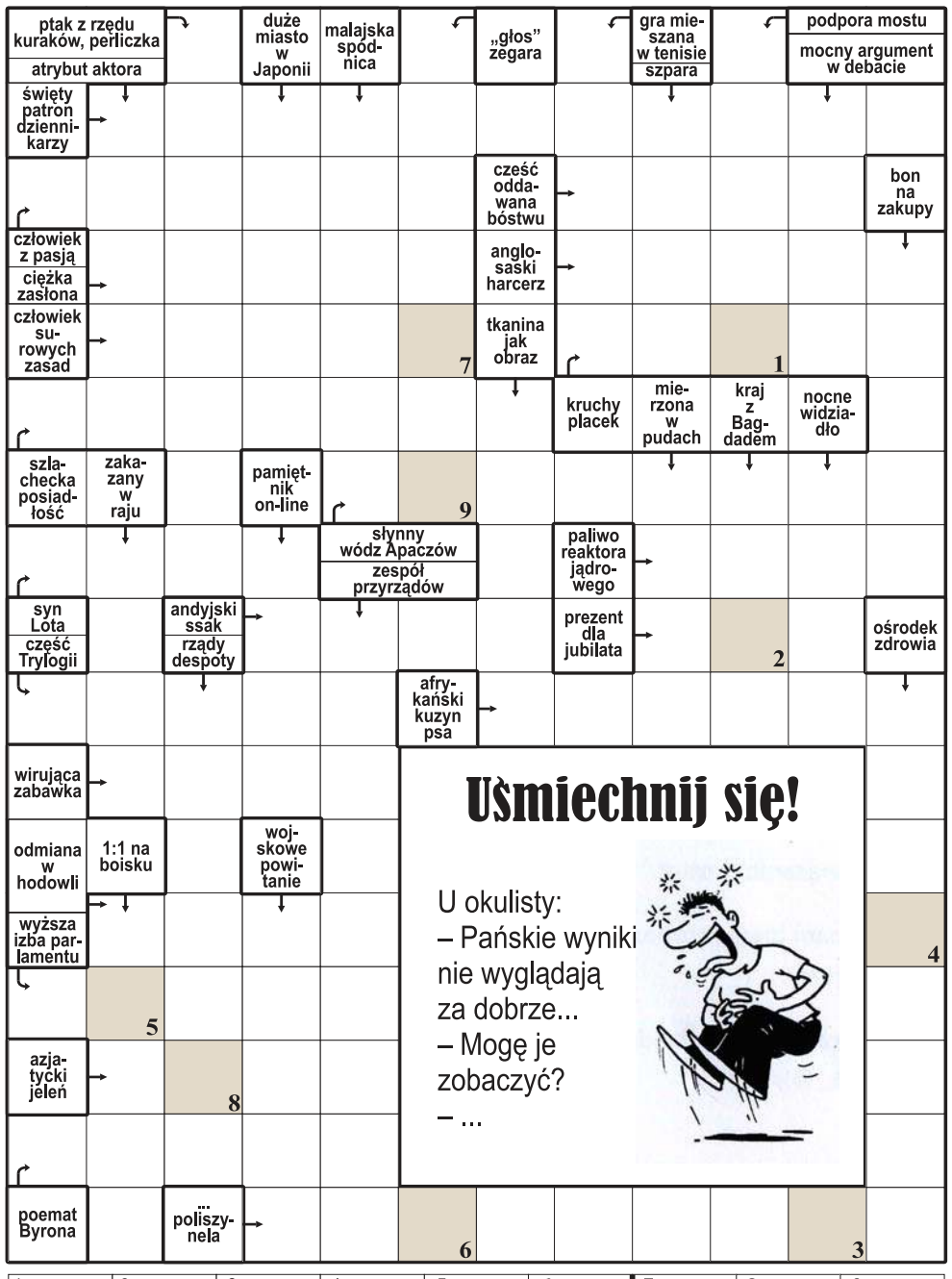
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie: myśl Roberta Karpacza.

ROZWIĄZANIE: NAJDŁUŻEJ SIĘ PAMIĘTA WYCIECZKI OSOBISTE.

SŁOWNIK: PAŁANKA, PITA, RIAS, ALTAIR.

eprasa.pl e072bc1e78

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

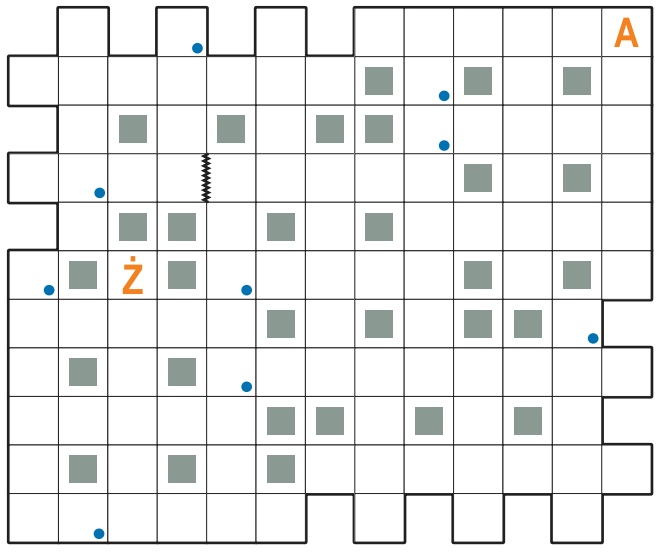
U okulisty:
– Pańskie wyniki nie wyglądają za dobrze...
– Mogę je zobaczyć?
– ...

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 9 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

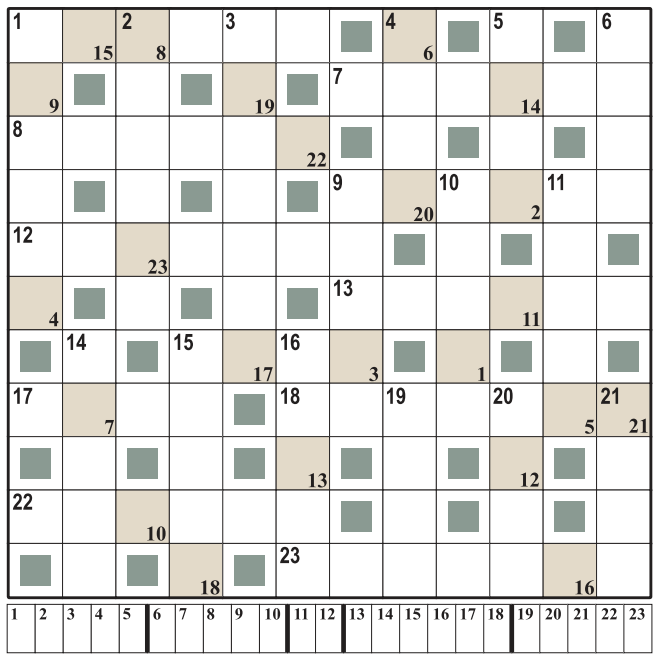
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) dawniej dokument, załącznik (6).
B) dolna część twarzy (5).
C) bryka za krasulą po łące (6).
D) aktorka z filmu „Uwierz w ducha" (4,5).
E) król przed koronacją (5).
F) bezgranicznie utożsamia się z jakąś ideą (7).
G) maruda, grzebalski (8).
H) strunowy instrument szarpany (5).
I) Kwiatkowska, grała w „Czterdziestolatku" (5).
J) ... Robak z „Pana Tadeusza" (5).
K) ilasta skała osadowa o barwie białej (6).
L) mama Simby z kreskówki Disneya (5).



Ł) włóknista tkanka drzew i krzewów (4).
M) żona hinduskiego dostojnika (8).
N) gdy siła nas opuściła (6).
O) nakrycie na stół (5).
P) Walewska lub Bovary (4).
R) Szota, autor epopei „Rycerz w tygrysiej skórze" (9).
S) ludowe święto obchodzone w czasie letniego przesilenia Słońca (7).
T) ryba z rodziny łososiowatych (4).
U) państwo w Arfyce, na równiku (6).
W) działa na naszą szkodę (4).
Z) „... na kraterze", powieść Wańkowicza (5).
Ż) stop odlewniczy (6).

Krzyżówka z hasłem



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 23 utworzą rozwiązanie: myśl Eurypidesa.

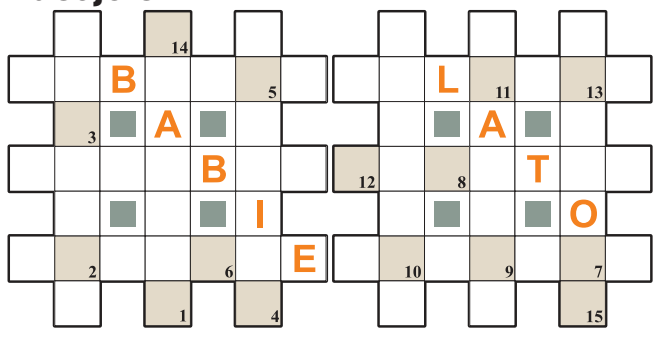
Poziomo:
1) ziemniaczana lub rybna,
7) na pewno krzepi?,
8) ciężki koń pociągowy,
9) elegant, modniś,
12) jądrowy z prętami,
13) wybitny mówca,
15) sopran lub baryton,
17) łatwo topliwy metal,
18) narzędzie kopacza,
22) praktyczna lub teoretyczna,
23) rozsądek, roztropność.

Pionowo:
1) osoba godna naśladowania,
2) waga bagażu,
3) trzy miesiące,
4) dawna kopalnia soli,
5) gruby, mocny sznur,
6) ostrze włóczni,
9) wdowia moneta,
10) egzotyczne pnącze,
11) mityczna córka Tantala,
14) bania w ogrodzie,
15) zasłona w boksie,
16) słynna nagroda filmowa,
19) dokuczliwy chwast,
20) dawny wenecki VIP,
21) część karabinu.



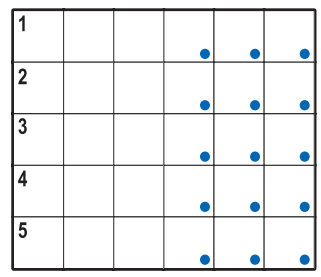
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– imię Narutowicza
– dostojni obywatele miasta
– beza lub eklerka
– tatarski oddział zbrojny
– mieszkańcy pustyni
– krewniak, powinowaty
– hiszpańskie wino czerwone
– przysmak z zająca
– Paul, francuski malarz
– stateczne, szanowane kobiety
– „... zwany pożądaniem"
– znakomity muzyk

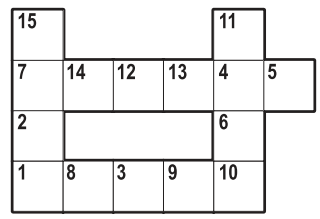
Logogryf



1	2	3	4	5

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.
1) artystyczny gatunek grafiki użytkowej,
2) człowiek o wielkiej sile fizycznej, atleta,
3) biegłość nabyta przez lata praktyki,
4) turystyczna kuchenka spirytusowa,
5) siedzi na koźle.

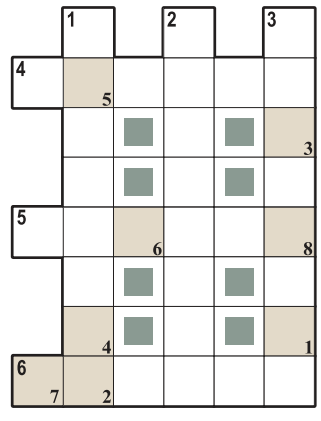
Szyfr



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

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.
Poziomo:
7) niewielki - wypity z butelki,
1) pysk psa lub krowy.
Pionowo:
15) nieprawda, łgarstwo (dawniej),
11) podwodny wał piasku.

Krzyżówka



1	2	3
4	5	3
5	6	8
	4	1
6 7	2	

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4, 5, 6) powóz konny.
Pionowo:
1) kraj z Ułan Bator,
2) hiszpański taniec ludowy z kastanietami,
3) wskazuje kierunek.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Racze| nie; **krzyżówka A-Ż:** przechera; **hasłem:** Nasze życie to ciągła walka; **wirówka panoramiczna:** Ufaj, lecz bacz komu; **duet jolek:** Jesienne klimaty; **logogryf:** Katarzyna Herman; **szyfr:** Marek Włodarczyk; **krzyżówka:** karioka.

eprasa.pl e072bc1e78

PIŁKA NOŻNA

Kadra Urbana musi pokonać Bośnię i Hercegowinę

W dziwnej atmosferze, po ujawnieniu, że sekretarz generalny PZPN potajemnie nagrywał prezesa związku Cezarego Kuleszę, reprezentacja Polski pod wodzą Jana Urbana przystąpi dziś do rozgrywek Dywizji B w Lidze Narodów UEFA

Adam Godlewski

Po spadku z Dywizji A w UEFA Nations League – co miało miejsce jeszcze podczas selekcjonerskiej kadencji Michała Probierza – wcale łatwiej być nie musi. Tymczasem stawka jest wysoka, bo nikt nie ma wątpliwości, że podczas obecnego zgrupowania Jan Urban powalczy o posadę. Zatem w grę wchodzi tylko zwycięstwo z Bośnią i Hercegowiną.

Rywale mieli udane turnieje

Co prawda, Biało-Czerwoni są notowani najwyżej w rankingu FIFA spośród zespołów, które znalazły się w naszej grupie (Polska 36. miejsce, Szwecja – 37., Rumunia – 52., Bośnia i Hercegowina – 61.), ale raptem 25 lokat dzieli pierwszą od ostatniej drużyny w tym koszyku. A zatem - to tyle co nic.

A warto pamiętać, że Szwecja i Bośnia wystąpiły na mundialu w Ameryce Północnej, i solidarnie rozegrały po 4 mecze, kwalifikując się do fazy pucharowej World Cup. Natomiast Rumunia, której podobnie jak reprezentacji Urbana zabrakło na mistrzostwach świata, z grupy wyszła podczas Euro 2024 (co naszej drużynie się nie udało) i dopiero w 1/8 finału uległa Holandii.

Pocieszające jest zatem, że z dość dużym optymizmem do rozpoczynającej się rywalizacji w Lidze Narodów podchodzi Robert Lewandowski: – Myślę, iż to są zespoły na naszym poziomie. OK., wcześniej występowaliśmy w Dywizji A, ale nie ma się sensu oszukiwać – to było ponad stan – ocenił kapitan polskiej drużyny podczas pierwszej na nietypowym (ponad 2-tygodniowym) zgrupowaniu konferencji prasowej. – Terminarz jest trudny, po raz pierwszy w tak krótkim okresie rozegramy aż cztery mecze. Dla wielu reprezentacji to będzie egzamin, jak wszystko zorganizować i zarządzać minutami. Dla nas też to będzie wyzwanie, ale mam nadzieję, że damy radę. I pokażemy, że nie tylko fajnie gramy w piłkę, ale też wygrywamy i punktujemy.

Martwi natomiast „szpital" w naszej kadrze, który szczególnie dotknął bramkarzy – najpierw przymierzanego do bluzy z numerem jeden Kamila Grabarę zastąpił dowołany w trybie awaryjnym Bartłomiej Drągowski, ale i on miał kłopoty zdrowotne, więc ostatecznie sztab kadry zaprosił Sławomira Abramowicza z młodzieżówki.

Bułka „jedynką" bez walki?

Co de facto oznacza, że w zasadzie bez walki miejsce między słupkami powinien dostać Marcin Bułka – trzecim golkiperem obecnym na zgrupowaniu jest bowiem Mateusz Kochalski, obecnie przywdziewający barwy Wieczystej Kraków, który był już powoływany na zgrupowania reprezentacji, ale jeszcze nie zdążył zadebiutować. Zatem zmaga się – podobnie jak Abramowicz – z największym w ocenie szkoleniowca bramkarzy w kadrze Andrzeja Dawidziuka deficytem. Mianowicie, z brakiem doświadczenia niezbędnego na tej pozycji...

Nasi dzisiejsi rywale na mundialu wstydu sobie i kibicom nie przynieśli. Choć wyniki rewelacyjne nie były - zremisowali z Kanadą 1:1, ulegli Szwajcarom 1:4, pokonali Katar 3:1, a w fazie pucharowej przegrali z USA 0:2 – przeżyli fantastyczną przygodę. Na tyle satysfakcjonującą, że 40-letni już Edin Dzeko przyjechał na trwające zgrupowanie tylko po to, aby – konkretnie w domowym spotkaniu ze Szwecją 2 października – pożegnać się z kolegami oraz kibicami i zakończyć trwającą blisko 20 lat reprezentacyjną karierę. Od 2007 roku w narodowych barwach rozegrał 151 meczów, w których zdobył 72 gole. Zastąpić legendarnego gracza będzie bardzo trudno, ale postara się o to także gracz z klubu PKO Ekstraklasy. W kadrze ogłoszonej przez Sergeja Barbareza Ajdin Hasić znalazł się co prawda pierwotnie tylko na liście rezerwowej, ale pech kontuzjowanego kolegi okazał się przepustką dla ofensywnego gracza Cracovii.

To Grek sędziuje ten mecz

Arbitrem spotkania inaugurującego udział reprezentacji Polski w Lidze Narodów UEFA w sezonie 2026-27 będzie Anastasios Papapetrou. Grek dotąd nie sędziował jeszcze meczów z udziałem Biało-Czerwonych, prowadził natomiast starcia polskich klubów w europejskich pucharach – Legii Warszawa (wygrana) i Rakowa Częstochowa (remis). Początek dzisiejszego meczu na Stadionie Narodowym zaplanowano na godzinę 20.45. Transmisja telewizyjna w TVP 1 i TVP Sport oraz online na sport.tvp.pl.

Eksperci z serwisu Gol24 za optymalny na konfrontację z Bośniakami uznali następujący skład:
Bułka - Mońka, Bednarek, Kiwior - Cash, Zieliński, Urbański, Zalewski - Kamiński, Szymański - Lewandowski.

SIATKÓWKA

Polska – Słowenia. Biało-Czerwoni grają dziś o finał mistrzostw Europy

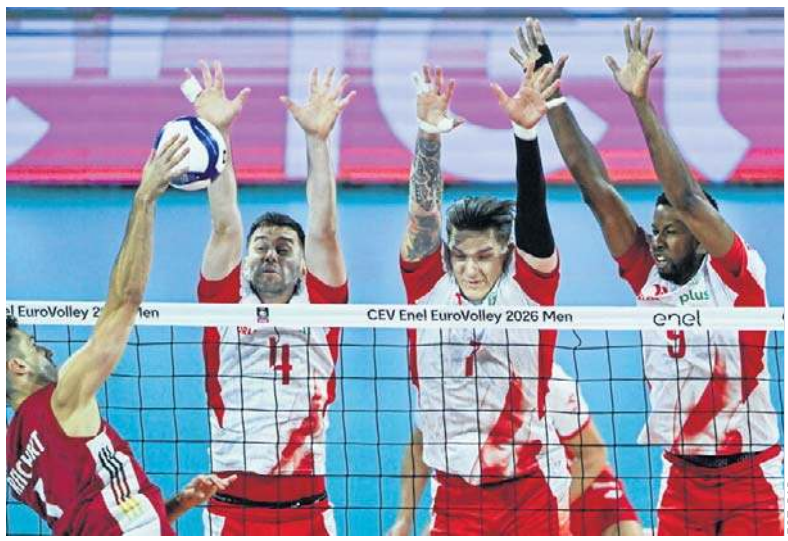
Zbigniew Czyż

Przed półfinałem ze Słowenią rozmawiamy z Piotrem Gackiem, wicemistrzem świata z 2006 roku oraz mistrzem Europy z 2009 roku, prezesem zarządu i dyrektorem sportowym Projektu Warszawa.

Finlandia niespodziewanie awansowała do półfinału mistrzostw Europy, pokonując w ćwierćfinale mistrzów świata, Włochów. Sensacja?

Wielkie zaskoczenie, ale niektóre mecze na tych mistrzostwach wszystkich mocno zdziwiły. Zarówno wyniki, jak i sam przebieg spotkań. Większość ekspertów stawiała, że dojdzie do finału Polska-Włochy, tak wskazywała na to zresztą drabinka turnieju, ale okazuje się, że zawsze podczas takiego turnieju musi być wielka niespodzianka, musi się trafić perełka.

W przypadku awansu do finału rywalem Polaków będą Finowie lub Francuzi. Złoty medal jest już blisko, czy należy tonować nastroje?



FOT. PAP

Wicemistrz świata z 2006 roku Piotr Gacek uważa, że Polacy w półfinale muszą skupić się na sobie. To klucz do awansu

Na pewno nie powiem, że wywalczymy złoty medal, bo za dużo przeżyłem w siatkówce i reprezentacji Polski, by przedwcześnie obwieszczać wygraną czy wieszać na szyi medale. Włosi też nie zakładali takiego scenariusza, że już na ćwierćfinale zakończą rywalizację. W półfinale nasz zespół musi zagrać w pełni skoncentrowany.

Gramy dziś ze Słowenią, z którą mamy różne wspomnienia. W tym roku graliśmy z tą reprezentacją już trzy razy, dwa mecze wygraliśmy.

Słowenia potrafi grać nieobliczalnie i wygrywać z reprezentacją Polski. Musimy zagrać na sto procent swoich możliwości, a wtedy znajdziemy się w finale. Trzymam kciuki i liczę na to, że nasza drużyna obroni tytuł mistrzów Europy.

Jaką siłę prezentuje aktualnie Słowenia?

Wszystko wskazuje na to, że przeciwko nam nie zagra kapitan Słowenii Tine Urnaut, który doznał poważnego złamania kości w stopie w meczu z Czechami. I to będzie bardzo duże osłabienie. Jest jednak kilku młodych, ciekawych i ambitnych siatkarzy, dlatego nasz zespół musi być czujny. Ale przede wszystkim musimy znać swoją siłę i skupiać się na sobie. Oczywiście, rywala trzeba szanować i przeanalizować, ale dziś polska siatkówka jest na tyle mocna, że musimy się skoncentrować, aby nie zejść poniżej poziomu, do którego wszystkich przyzwyczajamy. Jeśli wykorzystamy atuty, to ciężko aktualnie znaleźć rywala, który jest w stanie nasz zespół pokonać. Liczę, że Polacy będą odpowiednio przygotowani do półfinału.

W EuroVolley Polacy rozegrali 7 spotkań, przegrali tylko z Bułgarią 2:3, gdy byli już pewni pierwszego miejsca w grupie. Można się do czegoś przyczepić?

Gramy dobrze, poprawnie. Uważam, że należy utrzymać ten poziom. To jest długi turniej. Należy też pamiętać, że jesteśmy po długim sezonie w Lidze Narodów i siłami trzeba odpowiednio zarządzać. Czasami przekalkulować, czy warto ryzykować chociażby kontuzję, dlatego do meczu z Bułgarami nie przykładałbym większego znaczenia. Pewnie wkradło się rozluźnienie, stąd porażka, która nie miała większych konsekwencji. Jesteśmy tak silni jako zespół, ale mamy też wielkie indywidualności, że trudno znaleźć na nas sposób. Najwięcej zależy od naszego podejścia do meczu.

Siła polskiej kadry jest pewnie jeszcze większa, bo przecież nie gra na mistrzostwach w najmocniejszym składzie.

Ja bardzo nie lubię takiego określenia. Na dziś to jest nasz najmocniejszy zespół i tak należy do tego podchodzić. Na mistrzostwach Europy gramy w pełnym składzie, takim, jakim aktualnie dysponujemy. I każdy z zawodników daje z siebie wszystko, aby wygrywać mecze i zdobyć złoty medal.

Kto byłby wygodniejszym rywalem w ewentualnym finale - Francja czy Finlandia?

To jest taki etap turnieju, że nie ma większego znaczenia. Trzeba wygrać z każdym, choć klocki w tej układance po odpadnięciu Włochów niewątpliwie trochę się poprzestawiały.

eprasa.pl e072bc1e78

SPORT

Piłkarze 4Technology Białystok pokonali Pogoń Łapy 4:3 w II rundzie Regionalnego Pucharu Polski

SIATKÓWKA

Siatkarskie emocje w Suwałkach

Mariusz Klimaszewski

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki dwa razy pokonali ChKS Chełm po 3:1 w meczach towarzyskich. Już w weekend w Suwałkach odbędzie się XVII Memoriał Józefa Gajewskiego

W pierwszym spotkaniu Ślepsk Malow Suwałki pokonał ChKS Chełm 3:1 (26:24, 31:29, 25:17, 18:25). Pierwsze dwa sety rozstrzygnęły się dopiero na przewagi. Ślepsk Malow wygrał w nich 26:24 i 31:29. Trzecia partia zakończyła się już wyraźnym zwycięstwem naszej drużyny 25:17. W czwartej role się odwróciły i to ChKS wygrał 25:18.

Na rozegraniu w Ślepsku Malow wyszedł Angel Trinidad de Haro, na przyjęciu zagrali Ignacio Luengas i Marcel Hendzelewski, w ataku Bartosz Filipiak, w środku Jan Nowakowski i Paweł Pietraszko, a libero był Bartosz Mariański.

Najwięcej punktów w pierwszym meczu z ChKS Chełm zdobył Bartosz Filipiak - 18.

W drugim spotkaniu zespół trenera Piotra Grabana pokonał ChKS 3:1 (25:19, 25:20, 20:25, 30:28), a najskuteczniejszymi siatkarzami byli Filipiak i Luengas - po 14 punktów.

A już w piątek i w sobotę w Suwałki Arena odbędzie się XVII Memoriał Józefa Gajewskiego. Oprócz gospodarzy i ChKS Chełm w turnieju zagrają Energa Trefl Gdańsk oraz Energa Indykpol AZS Olsztyn.

SIATKÓWKA. TAURON 1. LIGA KOBIET

Prezentację mają za sobą, pora na ligową inaugurację

W sobotę na inaugurację Tauron 1. ligi Kobiet siatkarki BAS-u Kombinat Budowlany Białystok podejmą LTS Legionovię Legionowo.

Wojciech Konończuk



FOT. KS BAS BIALYSTOK

BAS Kombinat Budowlany Białystok na przedsezonowej prezentacji

Tradycyjnie już rozpoczęcie sezonu poprzedziła w podlaskim zespole prezentacja zespołu, w którym zaszły spore zmiany personalne.

Latem do kadry naszej drużyny dołączyły: Barbara Grejman (18 lat, przyjmująca, poprzednio Energetyk Poznań); Antonina Pawłowska (17 lat, rozgrywająca, AZS AWF Varsovia Warszawa), Magdalena Piekarz (24 lata, libero, Enea KS Piła), Izabela Filipek (27 lat, środkowa, MKS Imielin) oraz Natalia Budnik (24 lata, atakująca, Nike Węgrów).

W zespole pozostał trzon drużyny z poprzedniej kampanii i w sumie trener Michał Muszyński będzie miał do dyspozycji 12 zawodniczek.

Nowe i „stare" siatkarki szybko znalazły wspólny język, o czym świadczą wyniki spotkań sparingowych. Podlasianki uczestniczyły w trzech turniejach, rozegrały sześć spotkań i wszystkie zakończyły się ich zwycięstwami, a pokonały nie byle kogo, bo m.in. spadkowicza z ekstraklasy - LOS Nowy Dwór Mazowiecki i wicemistrza 1. ligi z minionego sezonu - KSG Warszawa.

Czy oznacza to, że ekipa ze stolicy regionu będzie należała do faworytów rozpoczynającej się kampanii i mierzy w pierwszoligowe podium?

- Sparingi to nie to samo, co liga i to ona wszystko zweryfikuje. Nie ukrywam, że czujemy się mocni, ale nie będę też składał żadnych deklaracji oprócz tej, że będziemy się skupiać na każdym kolejnym meczu i w każdym będziemy walczyć o zwycięstwo - mówi wiceprezes i II trener BAS-u KB Białystok Sebastian Grzegorek.

Na inaugurację Podlasianki podejmą LTS Legionovię, którą podczas niedawnego turnieju w Białymstoku pokonały 3:1. - Legionowo ma ciekawą, młodą drużynę, w której jest też kilka doświadczonych zawodniczek. Według mnie będzie ona w stanie stworzyć wszystkim rywalom poważne problemy i na pewno jej nie zlekceważymy. Nie zmienia to jednak tego, że interesuje nas wyłącznie komplet punktów - mówi Grzegorek.

Mecz BAS KB Białystok - LTS Legionovia rozpocznie się 26 września, o godz. 17, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26.

PROGRAM 1. KOLEJKI

Piątek: Komunalnik Nysa - MKS Imielin (godz. 18).

Sobota: BAS Kombinat Budowlany Białystok - LTS Legionovia Legionowo (17), Płomień Sosnowiec - Solna Wieliczka (17), Marba Sędziszów Małopolski - KS Piła (18).

Mecze: LOS Nowy Dwór Mazowiecki - SMS PZPS Szczyrk oraz KSG Warszawa - Gedania Politechnika Gdańsk zostały przełożone.

FUTSAL. EKSTRAKLASA

Jagiellonia i jej rywal potrzebują punktów. Powinno być ciekawie

Wojciech Konończuk

Bardzo duży ciężar gatunkowy będzie miał mecz futsalowej ekstraklasy, w którym Jagiellonia Futsal Białystok podejmie We-Met FC Gmina Sierakowice.

Oba zespoły mają w dorobku po pięciu występach ledwie po trzy punkty i bardzo potrzebują zwycięstwa.

Najbliżsi rywale Jagi ostatnio przełamali się, pokonując u siebie Legię Warszawa 3:2, ale wcześniej, mimo poniesionych porażek, potrafili mocno postawić się rywalom, szczególnie na wyjazdach. Jagiellończyków czeka zatem trudne zadanie, ale muszą oni powalczyć o wygraną, by wydostać się ze strefy spadkowej.

PROGRAM 6. KOLEJKI

Sobota: Legia Futsal Warszawa - Wiara Lecha Poznań (godz. 13), Jagiellonia Futsal Białystok - We-Met FC Gmina Sierakowice (16), AZS UŚ Katowice - Motus KKF Kazimierza Wielka (18).

Niedziela: BSF Bochnia - Jaxan Śląsk Wrocław (14), Piast Gliwice - GI Malepszy Leszno (16), Futsal Świecie - Red Dragons Pniewy (18), RC Toruń - Eurobus Przemyśl (18), Constract Olsztyn - Rekord Bielsko-Biała (20).



FOT. EWELINA ZGIET

Jagiellonię Futsal Białystok czeka bardzo ważny i trudny mecz

1. Piast Gliwice	5	15	39-2
2. Constract Olsztyn	5	15	29-10
3. Eurobus Przemyśl	5	13	24-8
4. Śląsk Wrocław	5	11	13-8
5. AZS UŚ Katowice	5	10	18-16
6. Rekord Bielsko-Biała	5	9	14-6
7. Futsal Świecie	5	9	15-16
8. BSF Bochnia	5	9	16-20
9. Legia Warszawa	5	7	16-16
10. Wiara Lecha Poznań	5	7	16-18
11. FC Toruń	5	3	12-19
12. FC Gmina Sierakowice	5	3	9-16
13. GI Malepszy Leszno	5	3	15-23
14. Jagiellonia Białystok	**5**	**3**	**13-30**
15. KKF Kazimierza Wielka	5	0	12-32
16. Red Dragons Pniewy	5	0	8-29

ŚCIĄGA KIBICA

Piłka nożna

Betclic III liga: Olimpia Zambrów - Pelikan Łowicz (sobota, godz. 15, na stadionie przy ul. Wyszyńskiego 8).

IV liga „Bank Spółdzielczy Bielsk Podlaski": Czarni Czarna Białostocka - ŁKS II Łomża (sobota, godz. 13), KS Michałowo - Warmia Grajewo (s. 15), Tur Bielsk Podlaski - KS Wasilków (s. 16), Promień Mońki - Wissa Szczuczyn (s. 16), Hetman Skłodowscy Tykocin - Krypnianka Krypno (s. 16), KS Śniadowo - PW Home LZS Krynki (niedziela, godz. 11), Pomorzanka Sejny - Supraślanka Supraśl (n. 16), Pionier Brańsk - Ruch Wysokie Mazowieckie (n. 16).

Klasa okręgowa: MOSP „Sokołów" Białystok - Sparta Augustów (s. 15), MKS Pogoń Łapy - Cresovia Siemiatycze (s. 15), GKS Gródek - Puszcza Hajnówka (s. 15), Narew Choroszcz - Rudnia Zabłudów (s. 16), Auto-Majster CSP Unia 1976 Ciechanowiec - Orlęta Czyżew (s. 16), Wigry II Suwałki - KS II Wasilków (n. 13), Sparta 1951 Szepietowo - Orzeł Kolno (n. 15), Sokół 1946 Sokółka - Jagiellonia III Białystok (n. 16).

Siatkówka

XVII Memoriał Józefa Gajewskiego (Suwałki, sobota, od godz. 15.30 i niedziela, od godz.12.30, w hali Suwałki Arena przy ul. Zarzecze 26).

Tauron I liga kobiet: BAS Kombinat Budowlany Białystok - LTS Legionovia Legionowo (sobota, godz. 17, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26).

II liga kobiet: TPS Bielsk Podlaski - Łaskovia Łask (sobota, godz. 18, w hali I LO przy ul. 11 Listopada 6).

II liga mężczyzn: Necko Augustów - Orlęta Raszyn (sobota, godz. 17, w hali SP 4 przy ul. Konopnickiej 5).

Futsal

Fogo Futsal Ekstraklasa: Jagiellonia Futsal Białystok - We-Met FC Gmina Sierakowice (sobota, godz. 16, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).

I liga: Futbalo Białystok - GKS Dąbrówka (sobota, godz. 18, w hali SP 8 przy ul. Jesiennej 8).

Piłka ręczna

I liga kobiet: KPR Białystok - Agrykola Ochota Warszawa (sobota, godz. 17, w hali SP 49 przy ul. Armii Krajowej 32).

Rugby

Ekstraliga: Budmex Rugby Białystok - WizjaMed Grot Budowlani Łódź (niedziela, godz. 14, na bocznym boisku przy ul. Słonecznej 1). **KW**

eprasa.pl e072bc1e78