MAGAZYN

Prof. Chwedoruk: Nawrocki dla istotnej części wyborców ciągle jest enigmą
– Str. 18-19

Czasy siłaczek nie minęły, czyli zarobiony jak współczesna kobieta
– Str. 20-21

Telemagazyn
z programem TV i zapowiedziami najciekawszych programów w tygodniu



Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354
40
9 770866 951051

www.poranny.pl

Nr 192 (10840) | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–niedziela, 2–4.10.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Podlasianin ewakuowany z Filipin jest już w Białymstoku

42-letni Piotr Moczulski, który po ciężkim wypadku spędził ponad dwa lata w szpitalu na Filipinach, został przewieziony do USK
– Str. 3

Z naszych stron

Rewolucja kolejowa w Podlaskiem. Szybciej i dalej

Jeszcze szybsze połączenie Białegostoku z Warszawą, zupełnie dziewicze z Lublinem – to tylko niektóre propozycje dla Podlaskiego
– Str. 4

Studenci wracają na uczelnie. Nowy rok akademicki zainaugurowano na Politechnice Białostockiej
– Str. 3

Z Michałem Wiśniewskim, liderem zespołu „Ich Troje”, rozmawiamy o życiu po rzuceniu alkoholu, powrocie do byłej żony i budowaniu bezpieczeństwa – Str. 12-13



FOT. EWELINA ZGIET

Z naszych stron

Paszporty do raju. Exodus białostockiej rodziny

Z Białegostoku przez Austrię do Stanów Zjednocznych. Tak wyglądała emigracyjna droga białostockiego fotografa Lecha Foremskiego i jego bliskich
– Str. 10-11



FOT. W. WOJTKIELEWICZ



Lekarka na pustyni. Biegła przez 7 dni

Dr Irena Głowińska z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku wystartowała w Namib Race 2026 w kategorii UltraLite. Przebiegła 127 km i wygrała
- Str. 8-9

FOT. #RACINGTHEPLANET

eprasa.pl e1c2ce1a66

POLECAMY

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

2.10.2026
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

2 października 2026

Dziś 275. dzień roku.
Do końca roku pozostało 90 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.31, zachód o godzinie 18.02. Dzień będzie trwać 11 godzin i 30 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 26 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 57 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Antoni, Dionizy, Teofil

KALENDARIUM

1413
W Horodle nad Bugiem zawarta została unia polsko-litewska.

1944
Zakończyło się Powstanie Warszawskie. W Ożarowie Mazowieckim podpisano układ o zaprzestaniu działań wojennych w Warszawie, na mocy którego m.in. powstańcy mieli złożyć broń i wyjść do niewoli.

1962
W Telewizji Polskiej wyemitowano pierwszą dobranockę – „Jacek i Agatka".

1970
Wystartował program TVP2. Dwójka początkowo była programem edukacyjnym – nadawała głównie audycje naukowo-oświatowe, z nauką języków obcych włącznie.

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
20°C/6°C	21°C/7°C	19°C/8°C

REGION

Weekend Seniora z Kulturą już po raz trzynasty

Urszula Śleszyńska

W najbliższy weekend, 3 i 4 października, seniorzy będą mogli skorzystać z wyjątkowej oferty kulturalnej. Czekają m.in. zwiedzanie wystaw, warsztaty, koncerty, spacery historyczne czy spotkania z twórcami. To wszystko w ramach akcji Weekend Seniora z Kulturą.



FOT. UMWP

Warsztaty w ramach akcji odbędą się m.in. w Ratuszu w Białymstoku

Część wydarzeń będzie dostępnych za symboliczną opłatą, a część – bezpłatnie. Ogólnopolska akcja Weekend Seniora z Kulturą, zainicjowana przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, w tym roku odbędzie się już po raz 13.

Na wydarzenia w ramach akcji zaprasza m.in. Białostocki Ośrodek Kultury. Inauguracja odbędzie się 2 października w siedzibie BOK przy ul. Legionowej 5. Tego dnia seniorzy o godz. 11 i 13 będą mogli wziąć udział w oprowadzaniu po wystawach Magdaleny Rybij „Scena świata" oraz Julii Koleśnik „Oswajanie miasta". 3 października zaś warto wybrać się do Centrum im. Ludwika Zamenhofa przy ul. Warszawskiej 19. W godzinach 10-17 będzie można zwiedzać wystawy: Piotra Rogalińskiego „Niezabawki", Kristiny Čepkenović Karlsen „Przestrzenie pamięci i wyobraźni", „Białystok młodego Zamenhofa" oraz „Zamenhof, Kraków i esperantyści na szklanych płytkach sprzed wieku". W godz. 11-13 odbędzie się dzień otwarty w Pracowni Digitalizacji Mediateki CLZ. Ostatnim punktem programu w tym dniu będzie zaplanowane na godz. 13 oprowadzanie po wystawie Piotra Rogalińskiego „Nie-zabawki".

Seniorów zaprasza też m.in. Dom Kultury „Śródmieście" w Białymstoku. W ramach akcji odbędzie się recital „Oblicza miłości" 3 października o godz. 16 w DKŚ (ul. Kilińskiego 13, II piętro).

Także Muzeum Podlaskie w Białymstoku przygotowało propozycje dla osób, które chcą aktywnie spędzić czas ze sztuką. Np. w Ratuszu w Białymstoku (Rynek Kościuszki 10) 3 i 4 października o godz. 10 odbędą się warsztaty Kopia (nie)doskonała. Spotkanie rozpocznie się oprowadzaniem po Galerii Malarstwa Polskiego. Po tym odbędą się warsztaty malarskie inspirowane jednym z prezentowanych dzieł. Nie jest wymagane doświadczenie plastyczne – liczyć się będzie przede wszystkim uważna obserwacja i dobra zabawa z kolorem.

W Muzeum Rzeźby Alfonsa Karnego w Białymstoku (ul. Świętojańska 17) 3 i 4 października na uczestników czeka zwiedzanie wystawy stałej i wystawy czasowej. Z kolei wMuzeum w Tykocinie 3 października o godz. 13 odbędzie się spacer śladami mieszkańców Tykocina. Miejsce zbiórki: Wielka Synagoga.

Podlaski Instytut Kultury proponuje zaś 3 października warsztaty „Broszka kołem się toczy". Podczas spotkania uczestnicy wykonają własne filcowe broszki, a przy okazji będą mogli zwiedzić galerię PIK i wystawę malarską Agaty Michałowskiej „Natura – Moja rzeczywistość". Dzień później, w Spodkach PIK, odbędzie się jubileuszowy koncert Kabaretu Seniorów SZPILKA, który świętuje 45-lecie działalności.

Z kolei Książnica Podlaska wspólnie z Teatrem Dramatycznym im. Aleksandra Węgierki przygotowała warsztaty „Przeczytaj wnukom bajki". Aktorzy podpowiedzą seniorom, jak ciekawie czytać bajki najmłodszym i sprawić, by wspólna lektura stała się wyjątkowym czasem dla dziadków i wnuków.

Podlaskie Muzeum Kultury Ludowej w Wasilkowie proponuje dwa wydarzenia. 3 października odbędzie się spotkanie „Pod osłoną lasu. Rzecz o bimbrownictwie", a dzień później kuratorskie oprowadzanie „Wystawy bez tajemnic" po najnowszych ekspozycjach muzeum.

Opera i Filharmonia Podlaska 4 października zaprasza na występ Chóru Młodzieżowego OiFP. W programie znalazły się utwory muzyki chóralnej, sakralnej i gospel. Tego samego dnia będzie można również zajrzeć do niedostępnych na co dzień zakamarków Opery podczas „Tajemnic Opery" – wycieczek z przewodnikiem.

To tylko część z propozycji przygotowanych na Weekend Seniora z Kulturą. Akcja odbędzie się m.in. w Białymstoku, Łomży, Suwałkach, Tykocinie, Supraślu, Turośni Kościelnej, Ciechanowcu, Nowogrodzie czy Wasilkowie.

eprasa.pl e1c2ce1a66

BIAŁYSTOK

Podlasianin ewakuowany z Filipin jest już w USK

Agnieszka Domanowska

42-letni Piotr Moczulski, który po ciężkim wypadku drogowym spędził ponad dwa lata w szpitalu na Filipinach, jest już w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku. Pacjent został przywieziony karetką w środę późnym wieczorem. Lekarze wykonali badania kontrolne i zdecydowali o umieszczeniu go w jednej z klinik.



FOT. AGNIESZKA DOMANOWSKA

Informację o przyjęciu 42-latka do USK przekazała dr hab. Marzena Wojewódzka-Żelezniakowicz

Informację o przyjęciu Piotra Moczulskiego przekazała w czwartek podczas briefingu dr hab. Marzena Wojewódzka-Żelezniakowicz, zastępca dyrektora USK ds. lecznictwa i kierownik Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

– Pacjent przybył do nas wczoraj w godzinach wieczornych. Transport odbył się bez powikłań, w stanie niepogorszonym. Przybył do naszego szpitala, został przyjęty – powiedziała.

Jak wyjaśniła, po przyjęciu wykonano kontrolne badania krwi oraz badania obrazowe. Ich wyniki nie wskazały na konieczność pogłębiania diagnostyki ani wdrażania dodatkowego leczenia.

Lekarze podkreślają, że dalsze decyzje dotyczące pobytu Piotra Moczulskiego będą podejmowane wspólnie z rodziną.

– Pacjent jest pacjentem wymagającym opieki długoterminowej – powiedziała dr hab. Wojewódzka-Żelezniakowicz.

USK nie ma oddziału opieki długoterminowej. Jak zaznaczyła przedstawicielka szpitala, elementem takiej opieki będzie również rehabilitacja, jednak docelowo konieczne będzie znalezienie odpowiedniego miejsca poza USK.

Piotr Moczulski, który pochodzi z okolic Hajnówki uległ poważnemu wypadkowi na Filipinach w kwietniu 2024 roku. Podczas jazdy skuterem zderzył się z innym jednośladem. Wypadek wydarzył się w trudno dostępnym, górzystym rejonie wyspy Cebu. Mężczyzna doznał ciężkich obrażeń, w tym urazu głowy i licznych złamań. Po wypadku przez długi czas był w stanie ciężkim. Ostatecznie przez ponad dwa lata pozostawał w filipińskim szpitalu, wymagając stałej opieki. Rodzina przez ten czas podejmowała starania o sprowadzenie go do Polski, a na jego leczenie i transport prowadzona była zbiórka.

Przełom nastąpił we wrześniu tego roku. Ministerstwo Obrony Narodowej zdecydowało o organizacji transportu medycznego. Po Piotra Moczulskiego poleciał wojskowy samolot z zespołem ewakuacji medycznej. Z Filipin mężczyzna został przetransportowany do Polski, a następnie karetką do Białegostoku. W sprawę zaangażował się prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski oraz jego syn – poseł KO – Krzysztof Truskolaski.

O szczegółach stanu zdrowia 42-latka lekarze nie chcą mówić, tłumacząc to tajemnicą lekarską i poszanowaniem godności pacjenta. Teraz najważniejsze jest zapewnienie Piotrowi Moczulskiemu odpowiedniej opieki długoterminowej. Jak zaznaczyła przedstawicielka USK, termin jego pobytu w szpitalu będzie zależał m.in. od tego, jak szybko uda się znaleźć odpowiednie miejsce oraz przeprowadzić związane z tym formalności.

EDUKACJA

Studenci wracają na uczelnie. Rok akademicki 2026/2027 zainaugurowano na PB

Urszula Śleszyńska, PAP

Ponad 3 tys. nowych studentów rozpoczęło naukę na największej technicznej uczelni w regionie – Politechnice Białostockiej, która w czwartek zainaugurowała nowy rok akademicki. Łącznie na uczelni kształci się ponad 8,1 tys. żaków.

– Inauguracja to zawsze bardzo uroczysty nastrój, ponieważ to jest tradycja akademicka, kultywowana przez wszystkie uczelnie w Polsce i na świecie – mówiła Marta Kosior-Kazberuk, rektor Politechniki Białostockiej. – Ale jednocześnie to jest zapowiedź nowego roku akademickiego, czyli nowych nadziei, nowych wyzwań. W tym roku przyjmujemy na pierwszy rok studiów ponad trzy tysiące studentów. To ogromna liczba i chcemy być dla nich naprawdę takim drugim domem, który da edukację, da praktyczne przygotowanie do rynku pracy, ale też i pokaże, że tu, na kampusie można się dobrze bawić.

Była to 78. inauguracja na PB. Uczelnia ma w ofercie ponad 30 kierunków. W tym roku na studia stacjonarne przyjęła ponad 2,4 tys. studentów, a na zaoczne – blisko 700. Hitem rekrutacyjnym było cyberbezpieczeństwo . Na uczelni studiować będzie ponad 330 osób z zagranicy.

Podczas inauguracji rektor poinformowała m.in., że w przyszłym roku rozpocznie się budowa nowej siedziby wydziału informatyki w kampusie uczelni. Część budynku będzie stanowiło Podlaskie Centrum Technologii Cyfrowej.



FOT. DARIUSZ PIEKUT/PB

Naukę na PB rozpoczęło 3,1 tys. nowo przyjętych studentów

ŁOMŻA

Matka 4-latki, która spadła z balkonu stanie przed sądem. Jest akt oskarżenia

Magdalena Kleban

26-letniej Kamili K. prokuratura zarzuca narażenie córki na bezpośrednie narażenie utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Kobiecie grozi nawet do 5 lat więzienia. Akt oskarżenia w tej sprawie trafił do Sądu Rejonowego w Łomży. 26-latka nie przyznaje się do winy.

Do dramatycznych wydarzeń doszło w niedzielę 9 sierpnia, przy ulicy Sybiraków w Łomży. W chwili zdarzenia dziecko przebywało pod opieką mamy, jej ojciec pracował w tym czasie za granicą.

Kamila K. była w tym dniu jedynym opiekunem swojej czteroletniej córki, ale zasnęła i nie zauważyła, kiedy dziewczynka wyszła najpierw na balkon, a potem przemieściła się na zewnętrzną część balustrady. Całe szczęście, że zdarzenie zauważył jeden z sąsiadów, który zaalarmował inne osoby i wspólnie rozłożyli koc, dzięki czemu udało się im zamortyzować upadek 4-latki.

Przybyła na miejsce policja zbadała Kamilę K. na obecność alkoholu. Okazało się, że kobieta miała 0,43 mg na litr alkoholu (czyli około 1 promila alkoholu we krwi).

Dziewczynka przez dwa dni przebywała na obserwacji w Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku. Na szczęście jej obrażenia były powierzchowne.

– Dziecko doznało obrażeń ciała w postaci ogólnych potłuczeń, powierzchownego urazu brzucha i dolnej części miednicy – mówi Małgorzata Kosiorek-Soboń, prokurator rejonowa w Łomży.

Dziecko doznało obrażeń ciała w postaci ogólnych potłuczeń, powierzchownego urazu brzucha i dolnej części miednicy

MAŁGORZATA KOSIOREK-SOBOŃ
prokurator rejonowa w Łomży

Matka dziewczynki nie przyznała się do winy i odmówiła złożenia wyjaśnień.

Sprawa w sądzie karnym to nie są jedyne problemy z wymiarem sprawiedliwości Kamili K. i jej partnera. Już po tym, jak córka opuściła szpital – sprawą zajął się sąd rodzinny w Łomży. W efekcie dziewczynka została umieszczona w instytucjonalnej pieczy zastępczej. Z informacji jakie udało nam się uzyskać wynika, że od tego postanowienia odwołał się jedynie ojciec 4-latki, który walczy o jej odzyskanie.

REKLAMA 0011584666



eprasa.pl e1c2ce1a66

KRÓTKO

Zdrowie

Akcja „Liczysz się tylko Ty”

Jagiellonia Białystok i Białostockie Centrum Onkologii wspólnie zachęcają kobiety do profilaktyki raka piersi. Październik jest miesiącem walki z tym nowotworem.
Piłkarska Jagiellonia rozpoczęła akcję pod hasłem: „Liczysz się tylko Ty”, aby zachęcać do badań. Inspiracją do działania jest osobista historia córki przewodniczącego Rady Nadzorczej Jagiellonii - wyjaśnił na konferencji prasowej wiceprezes tej spółki Andrzej Wilczyk. - Jagiellonia to nie jest tylko klub piłkarski, to jest duża społeczność. My jako klub jesteśmy za tę społeczność odpowiedzialni. Jeśli ktoś jest w potrzebie, ma potrzebę wsparcia w chorobie, to chcemy taką osobę wesprzeć - powiedział Wilczyk. Wyjaśnił, że dlatego klub wspierając chorą, chce też zachęcać do badań inne kobiety, ale też szerzej całą społeczność klubu.
Tematykę Jagiellonia będzie poruszać na swoich profilach na platformach społecznościowych. Różowa wstążka znalazła się na klubowych szalikach, organizatorzy akcji noszą też przypinki z różową wstążką. Wstążka ma się też pojawić na stadionie, informacje będą na meczach.
Rocznie do BCO trafia kolejnych ok. 800 pań, u których rozpoznano nowotwór piersi - poinformowała wicedyrektor tego szpitala Elżbieta Potentas. Dodała, że od lat na mammografię zgłasza się w całym regionie tylko ok. 30 proc. uprawnionych do tego badania kobiet (w wieku 45-74 lata), nie ma długich kolejek do badań, można je wykonać bez problemu. **(PAP)**

PODLASKIE

Rewolucja kolejowa w regionie. Powstaną nowe linie, a stare przejdą modernizacje

Tomasz Maleta

Jeszcze szybsze połączenie Białegostoku z Warszawą, zupełnie nowe z Lublinem, do tego skomunikowanie m.in. Grajewa i Łomży, doprowadzenie torów do Zambrowa i Wysokiego Maz., przeładunkowe terminale intermodalne - to tylko niektóre propozycje dla woj. podlaskiego w ramach Zintegrowanej Sieci Kolejowej (ZSK).



FOT. T. MALETA

Zamierzenia dotyczące rozwiązań dla Podlaskiego przedstawiły w czwartek władze Portu Polska i PKP PLK

Dobra kolej to infrastruktura, rozkład jazdy i integracja z całym transportem publicznym, tak by tworzyły system, który chętnie będą wykorzystywali mieszkańcy do codziennych podróży - mówił podczas czwartkowej konferencji prasowej Michał Pyzik, dyrektor Biura Transportowych Projektów Horyzontalnych i Studialnych Port Polska.

Poinformował, że przez woj. podlaskie będą przebiegać dwie kluczowe magistrale: północno-wschodnia na osi Warszawa-Ostrołęka-Łomża-Kolno-Grajewo-Ełk-Suwałki-i dalej na Litwę oraz wschodnia – granica z Litwą-Ełk-Białystok-Lublin-Rzeszów do granicy ze Słowacją.

– To będą odpowiedniki dróg ekspresowych S61 i S19 - zaznaczył Michał Pyzik. Dodał, że w przyszłości dzięki magistrali wschodniej będzie możliwe przejechanie z Białegostoku do Rzeszowa w 3 h 20 minut. Podkreślił też, że wizją rozwoju sieci kolejowej w Polsce jest to, by była do przejechania wzdłuż i wszerz w trzy godziny.

- Będzie to możliwe wtedy, gdy wybudujemy linię Y, która jest już w realizacji - podkreślił Michał Pyzik.

Linia Y to kolejowe skomunikowanie największych miast zachodniej Polski z Centralnym Portem Komunikacyjnym pod Baranowem.

Realizacja ZSK ma skrócić czas przejazdu m.in. na trasach: Białystok-Kraków do 2 godz. 50 min, Białystok-Wrocław do 3 godz. 10 min, Białystok-Gdańsk do 3 godz. 15 min.

Poza tym bezpośrednie połączenia będą z Białegostoku do Łodzi, Warszawy, Szczecina, Olsztyna i Centralnego Portu Komunikacyjnego.

Na zmianach zyskają także mieszkańcy Łomży. Miasto zostanie włączone do sieci szybkich połączeń międzyregionalnych. Łatwiej i szybciej będzie można również dojechać na północ regionu, czyli do Ełku i Suwałk, zgodnie z przebiegiem trasy Rail Baltica. Plany zakładają także remont i unowocześnienie istniejącej linii kolejowej Sokółka–Suwałki poprzez jej całkowitą elektryfikację.

Budowa nowych linii kolejowych otworzy dostęp do kolei mieszkańcom miejscowości, które dotychczas pozostawały poza jej zasięgiem – podkreślił Piotr Rachwalski, członek zarządu ds. kolei w Port Polska.

Nowa linia kolejowa połączy Łomżę z Grajewem, dzięki czemu dostęp do kolei zyskają mieszkańcy m.in. Kolna i Białej Piskiej. Inwestycja ułatwi dojazd do Ełku oraz dalsze podróże po Warmii i Mazurach.

W województwie podlaskim planowana jest budowa ponad 150 km nowych linii kolejowych.

– Chcemy, aby infrastruktura kolejowa odpowiadała na potrzeby mieszkańców, ale również wspierała rozwój gospodarczy i przemysłowy regionu – zaznaczył Rafał Banaszkiewicz, pełnomocnik zarządu PLK SA ds. przygotowania inwestycji.

Uzupełnieniem inwestycji w linie kolejowe będzie budowa intermodalnych terminali. Ułatwią one przewóz towarów koleją i samochodami, a także sprawniejsze przeładunki między różnymi środkami transportu. – Tak, by część towarów, która jest dziś transportowana tirami, mogła być przełożona na tory - mówił Pyzik.

Wskazano potencjalne lokalizacje terminali: w powiecie łomżyńskim i dwa w powiecie sejneńskim.

Do tej pory inwestycje kolejowe w Podlaskiem skupiały się głównie na modernizacji linii odziedziczonych po zaborcach. – Obecnie przechodzi do rozbudowy sieci o brakujące elementy - podkreślił Piotr Rachwalski.

Według analiz spółki Port Polska realizacja planu Zintegrowanej Sieci Kolejowej na terenie województwa przyniesie wzrost ruchu pasażerskiego na stacji Białystok o około 160 proc. Na efekty jednak przyjdzie nam sporo poczekać. Ich realizacja nie nastąpi wcześniej niż po 2035 roku.

TURYSTYKA

Ponad 5,8 tys. czeków rozeszło się w kilkanaście minut

PAP

Ponad 5,8 tys. czeków turystycznych, czyli dopłat do noclegów - wygenerowali w czwartek turyści zainteresowani pobytem turystycznym w październiku w Podlaskiem - poinformował urząd marszałkowski. Czeki rozeszły się w kilkanaście minut.

Program Podlaski Czek Turystyczny realizuje Podlaska Regionalna Organizacja Turystyczna (PROT). Czek zastąpił wcześniejszy autorski podlaski bon turystyczny wdrażany od 2025 r. w regionie, aby przyciągnąć turystów i pokazać, że mimo trudnej sytuacji geopolitycznej na wschodzie, Podlaskie jest bezpieczne i atrakcyjne do wypoczynku.

Czek turystyczny jest programem współfinansowanym przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

W czwartek na stronie podlaskiczekturystyczny.pl generowano czeki do realizacji w październiku. Trzeba było się zalogować, a czek to kod, który otrzymuje turysta.

Urząd marszałkowski poinformował, że seniorzy wygenerowali na październik ponad 2,6 tys. czeków, posiadacze Karty Dużej Rodziny ponad 1,6 tys. i tyle samo turyści indywidualni.

Urząd ocenił, że zainteresowanie było bardzo duże. Czeki dla turystów rozeszły się w niecałe dwie minuty od rozpoczęcia naboru, przeznaczone dla seniorów w nieco ponad 11 minut, a te dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny w nieco ponad 17 minut - poinformował urząd marszałkowski.

ZDROWIE

Sanepid zważył tornistry. Niektóre były za ciężkie

Magdalena Kleban

Kojarzą się z ciężarem i niewygodą. A uczniowskie plecaki wcale takie być nie muszą i nawet być nie powinny. Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Tornistra specjalistki z podlaskiego sanepidu sprawdzały w czwartek, jak to wygląda w szkole podstawowej w Kleosinie.



FOT. M. KLEBAN

Ważenie plecaków w Kleosinie

- Zasada jest taka, że plecak nie powinien przekraczać 10-15 proc. masy ciała dziecka - wyjaśnia Anna Gryc-Leśniak z Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży PSSE w Białymstoku. - Już na przełomie kwietnia i maja sprawdzaliśmy wagę plecaków dzieci ze szkół w regionie i trzeba przyznać, że te wyniki były dobre. Zaledwie 1 proc. dzieci miało zbyt ciężkie tornistry, a tylko około 7 proc. miało te torby o wadze 10-15 proc. swojej masy ciała.

W tym roku szkolnym SP z Kleosina była już czwartą skontrolowaną placówką w regionie. Na kontrolę stawili się m.in. uczniowie klasy IV b. Na pierwszy rzut oka ich torby wyglądały na bardzo ciężkie. Choć uczniowie przekonywali, że wcale tak nie jest. - Ja np. ciągle mam ze sobą książki, bo ciągle się boję ze czegoś zapomnę - przyznawał Juliusz.

Jak się okazało, niektóre dzieci ważące ok. 30 kg, miały tornistry przekraczające ciężar 5 kg. Jednak większość uczniów miała plecaki dostosowane do swojej wagi.

- Staramy się już od kilku lat robić wszystko, żeby dzieci nie musiały mieć ze sobą tylu rzeczy - np. wody. Na każdym piętrze są specjalne poidełka z wodą - mówi Marcin Hodun, dyrektor Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Kleosinie. - Szkoła stwarza uczniom dobre warunki do ograniczania ciężaru noszonych plecaków poprzez udostępnienie indywidualnych szafek, w których mogą przechowywać podręczniki, przybory szkolne i inne potrzebne materiały. Dzięki temu nie ma konieczności codziennego noszenia wszystkich książek i zeszytów.

Akcja sanepidu będzie kontynuowana w październiku w innych podlaskich szkołach.

eprasa.pl e1c2ce1a66

MATERIAŁ INFORMACYJNY ARiMR 0011568199

Od gospodarstwa do własnego produktu.
86 mln zł na inwestycje w nowym naborze ARiMR

Rozwój przetwórstwa, zakup nowoczesnego wyposażenia, skuteczniejsza sprzedaż i zwiększenie wartości produktów wytwarzanych w gospodarstwie. To cele, na które rolnicy, ich małżonkowie i domownicy oraz mikroprzedsiębiorcy mogą otrzymać wsparcie z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.
Od 1 października do 2 listopada 2026 r. potrwa nabór wniosków na Rozwój współpracy w ramach łańcucha wartości (w gospodarstwie). Interwencja ta jest finansowana z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. Do dyspozycji beneficjentów przeznaczono nieco ponad 86 mln zł.


Fot. Adobe Stock

Nie tylko produkcja, lecz także własny produkt i większa wartość

Naprzeciw tym potrzebom wychodzi ARiMR. W ramach nowego naboru wspierane są inwestycje materialne i niematerialne związane z przetwarzaniem oraz sprzedażą produktów rolnych. Z pomocy wyłączone są produkty rybołówstwa i akwakultury.
Wsparcie obejmuje m.in. podejmowanie lub kontynuowanie działalności w zakresie rolniczego handlu detalicznego (RHD), podejmowanie działalności gospodarczej lub marginalnej, lokalnej i ograniczonej (MOL), a także kontynuowanie takiej działalności przez mikroprzedsiębiorców.

Od maszyn po energię, informatykę i sprzedaż

Katalog inwestycji kwalifikujących się do wsparcia jest szeroki. Obejmuje m.in. przedsięwzięcia dotyczące budynków i budowli wykorzystywanych do przetwarzania, magazynowania oraz przygotowywania produktów do sprzedaży, a także obiektów służących do laboratoryjnej kontroli jakości produktów rolnych.
Wsparcie może objąć również modernizację infrastruktury związanej ze składowaniem i zagospodarowaniem odpadów oraz rozwiązania poprawiające efektywność energetyczną, m.in. biogazownie, fotowoltaikę, magazyny energii, instalacje odzysku ciepła, pompy ciepła oraz kotły i piece na biomasę. I co ważne, dofinansowanie można otrzymać również na inwestycje związane z realizacją celów strategii „od pola do stołu."

W warunkach rosnącego znaczenia jakości, lokalności i sprzedaży bezpośredniej możliwość przetwarzania własnych surowców oraz sprzedaży gotowych produktów staje się istotnym narzędziem rozwoju.

Duże znaczenie ma możliwość zakupu nowych maszyn, urządzeń i wyposażenia do magazynowania i przygotowania produktów do przetwarzania, samego przetwarzania, magazynowania produktów lub półproduktów oraz przygotowania ich do sprzedaży. Można również inwestować w aparaturę pomiarową i kontrolną oraz urządzenia do sterowania procesem produkcji lub magazynowania.
Program uwzględnia także cyfrową stronę działalności. Pomoc może być wykorzystana na zakup: oprogramowania o zarządzania, systemów teleinformatycznych, patentów, licencji, praw autorskich i znaków towarowych. Wspierane są również systemy zarządzania jakością, terminale płatnicze, sprzęt komputerowy i oprogramowanie oraz rozwiązania informatyczne związane ze sprzedażą na odległość.

Kto może sięgnąć po pieniądze?

Pierwszą z grup potencjalnych beneficjentów stanowią rolnicy i ich małżonkowie, rozpoczynający lub rozwijający działalność w zakresie rolniczego handlu detalicznego (RHD) związanego z przetwarzaniem produktów rolnych, a także rolnicy, ich małżonkowie i domownicy, którzy rozpoczynają wykonywanie działalności gospodarczej w zakresie przetwarzania produktów rolnych, w tym działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej (MOL).
Do drugiej grupy mogących się ubiegać o to wsparcie należą mikroprzedsiębiorcy, którzy zobowiązują się do kontynuowania wykonywania działalności gospodarczej związanej z przetwarzaniem produktów rolnych, w tym MOL. O pomoc mogą ubiegać się osoby fizyczne, które w dniu składania wniosku mają ukończone 18 lat, posiadają status mikroprzedsiębiorcy, mają numer identyfikacyjny nadany w ramach krajowego systemu ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności, a także spełniają pozostałe wymagania określone w regulaminie. Niezbędne jest również przygotowanie biznesplanu spełniającego wymagane warunki.
W przypadku mikroprzedsiębiorcy kontynuującego działalność gospodarczą istotny jest dodatkowy warunek związany z gospodarstwem. Wnioskodawca powinien posiadać gospodarstwo rolne samoistnie lub zależnie, np. na podstawie dzierżawy, oraz wykorzystywać w procesie przetwarzania produkty rolne z tego gospodarstwa. Ich udział powinien wynosić co najmniej 50 proc. wszystkich przetwarzanych produktów rolnych w ujęciu ilościowym.

Nawet 120 tys. zł, a dla mikroprzedsiębiorcy aż 500 tys. zł

Wysokość wsparcia zależy od charakteru działalności i inwestycji. Rolnicy i ich małżonkowie, którzy podejmują lub kontynuują działalność w ramach RHD, mogą otrzymać ryczałt w wysokości 30 tys., 60 tys. albo 120 tys. zł, przy czym pomoc może pokryć do 65 proc. kosztów kwalifikowalnych operacji.
Na takich samych zasadach oprócz rolników i ich małżonków wspierani mogą być domownicy podejmujący działalność gospodarczą lub MOL. Także w tym przypadku do dyspozycji są kwoty 30 tys., 60 tys. lub 120 tys. zł, do 65 proc. kosztów kwalifikowalnych.
Trzecia ścieżka jest skierowana do mikroprzedsiębiorców kontynuujących działalność gospodarczą, w tym MOL. Pomoc ma formę refundacji i może sięgnąć 500 tys. zł, przy poziomie do 50 proc. kosztów kwalifikowalnych. Minimalna kwota pomocy wynosi 10 tys. zł, a wartość inwestycji musi mieścić się w przedziale od 10 tys. zł do 500 tys. zł.
W przypadku ryczałtu pieniądze są wypłacane w dwóch ratach: pierwsza stanowi 80 proc. przyznanej pomocy, druga - 20 proc. Pierwsza rata może zostać wypłacona na podstawie wniosku o płatność złożonego maksymalnie w ciągu sześciu miesięcy od przyznania pomocy i m.in. po rozpoczęciu realizacji biznesplanu. Druga rata trafia do beneficjenta po zrealizowaniu inwestycji.
Biznesplan należy zrealizować w ciągu 24 miesięcy, nie później niż do 30 czerwca 2029 r.

Kiedy trzeba złożyć wniosek?

Nabór trwa od 1 października do 2 listopada 2026 r. Wnioski można składać wyłącznie elektronicznie, za pośrednictwem systemu teleinformatycznego ARiMR – Platformy Usług Elektronicznych ARiMR (PUE). Wniosek złożony w innej formie pozostanie bez rozpatrzenia. Za datę złożenia uznaje się dzień wystawienia przez Agencję potwierdzenia złożenia wniosku.
Rozwój przetwórstwa i sprzedaży w gospodarstwach pozostaje ważnym elementem polityki rolnej państwa. W warunkach rosnącego znaczenia jakości, lokalności i sprzedaży bezpośredniej możliwość przetwarzania własnych surowców oraz sprzedaży gotowych produktów staje się istotnym narzędziem rozwoju. Nowy nabór ARiMR daje zatem nie tylko możliwość pozyskania dotacji, ale także tworzy szansę na budowę silniejszego i bardziej konkurencyjnego gospodarstwa.

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiał opracowany przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Instytucja Zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

eprasa.pl e1c2ce1a66

POLITYKA

Jest list żelazny dla Romanowskiego. Prokuratura zapowiada zażalenie

Być może Marcin Romanowski będzie mógł wrócić do kraju. Może mu to zagwarantować wydany list żelazny. Pod warunkiem że decyzja Sądu Okręgowego w Warszawie utrzyma się w mocy

Dorota Kowalska

Sąd Okręgowy w Warszawie wydał Marcinowi Romanowskiemu list żelazny. Były wiceminister sprawiedliwości ma status podejrzanego w śledztwie dotyczącym Funduszu Sprawiedliwości; od dawna ukrywa się poza Polską.

– Miło mi poinformować, że dzisiaj Sąd Okręgowy w Warszawie postanowieniem wydał list żelazny Marcinowi Romanowskiemu. Uchylił tymczasowe aresztowanie stosowane wobec niego od momentu, kiedy to orzeczenie sądu stanie się prawomocne – stwierdził mecenas Bartosz Lewandowski, reprezentujący Romanowskiego.

Według rzeczniczki warszawskiego Sądu Okręgowego Anny Ptaszek, sąd uznał, że lepszą decyzją będzie wydanie listu i wyjaśnienie sprawy niż opieranie się na dotychczas nieskutecznych metodach.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Warszawski sąd okręgowy wydał list żelazny byłemu wiceministrowi sprawiedliwości z czasów PiS Marcinowi Romanowskiemu

„Instytucja listu żelaznego nie może być postrzegana wyłącznie przez pryzmat interesu podejrzanego w odpowiadaniu z wolnej stopy" – pisze w uzasadnieniu swojej decyzji sąd. I dalej tłumaczy, że „stanowi ona również instrument służący realizacji celów postępowania karnego, w szczególności rzeczywistego udziału podejrzanego w postępowaniu, a także stworzeniu warunków do zakończenia postępowania w rozsądnym termi-nie".

Według sądu „dla oceny zasadności wydania listu żelaznego" znaczenie ma fakt, że „pomimo stosowania od grudnia 2024 r. najdalej idących instrumentów krajowych i międzynarodowych nie doprowadziły one do zatrzymania podejrzanego i przeprowadzenia z jego udziałem dalszych czynności procesowych".

Orzeczenie Sądu Okręgowego w Warszawie nie jest prawomocne, a prokuratura zapowiedziała wniesienie zażalenia, bo nie zgadza się z nim prok. Piotr Woźniak kierujący śledztwem dotyczącym Funduszu Sprawiedliwości. W jego ocenie jest kilka ważnych aspektów, które przemawiają przeciwko wydaniu listu żelaznego.

– Jedną z tych kwestii było to, że pan Romanowski posługuje się fałszywą tożsamością, co przyznał we wniosku składanym do sądu. A także prokurator wskazywał na dotychczasową postawę pana podejrzanego, który, po pierwsze, wykorzystując chorobę uciekł z Polski, obawiając się, że zostanie wobec niego stosowane tymczasowe aresztowanie, a także już potem konsekwentnie ukrywał się najpierw na Węgrzech, a potem, jak twierdzi, na terenie Naddniestrza – tłumaczyła rzeczniczka SO w Warszawie.

Jak dodała, sąd stanął na stanowisku, że zastosowanie przepisu, który uzależnia wydanie listu żelaznego od stanowiska prokuratora, jest sprzeczne z konstytucją i ze wszystkimi przepisami prawa międzynarodowego.

Prok. Piotr Woźniak poinformował, że na złożenie zażalenia na decyzję sądu ma 7 dni. – Na pewno się w tym czasie zmieszczę – podkreślił.

Na decyzję sądu zareagował minister sprawiedliwości Waldemar Żurek. „Nie ma i nie będzie bezkarności dla ludzi Zbigniewa Ziobry. Prokuratura złoży zażalenie na decyzję o wydaniu listu żelaznego dla Marcina Romanowskiego" – napisał na X.

Decyzja Sądu Okręgowego jest szeroko komentowana także dlatego, że wydał ją sędzia, którego status wcześniej zakwestionował warszawski Sąd Apelacyjny. Uznał, że skład z Konradem Mielcarkiem był „nienależycie obsadzony" z powodu jego powołania przez upolitycznioną Krajową Radę Sądownictwa.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE 0011589615

PGE uruchamia program pozyskiwania z rynku projektów OZE, magazynów energii i infrastruktury sieciowej

PGE Polska Grupa Energetyczna uruchamia „Projekt MOC", aby pozyskiwać z rynku inwestycje z obszaru odnawialnych źródeł energii, magazynów energii i infrastruktury sieciowej. Grupa zaprasza deweloperów, inwestorów, fundusze i właścicieli projektów na każdym etapie rozwoju, od wczesnej fazy po instalacje działające już na rynku, a w szczególności te, które nie są jeszcze oferowane w ramach zorganizowanych procesów sprzedażowych. Spółka jest gotowa kupić 100 proc. udziałów w spółce projektowej, objąć udziały mniejszościowe, utworzyć joint venture lub zlecić dalszy rozwój projektu na podstawie umowy deweloperskiej.

„Projekt MOC" stanowi element działań Grupy PGE ukierunkowanych na rozwój OZE, magazynowania energii oraz rozbudowę infrastruktury niezbędnej do funkcjonowania nowoczesnego systemu elektroenergetycznego. Dzięki współpracy z uczestnikami rynku PGE chce skuteczniej identyfikować, pozyskiwać i rozwijać perspektywiczne projekty wspierające transformację energetyczną oraz wzmacniające bezpieczeństwo energetyczne Polski.

PGE poszukuje projektów, które spełniają następujące minima:
- 20 MW możliwych do zainstalowania dla lądowych farm wiatrowych,
- 20 MW możliwych do zainstalowania dla instalacji fotowoltaicznych,
- 50 MW możliwych do zainstalowania dla bateryjnych magazynów energii (BESS).

Spółka jest zainteresowana projektami na każdym etapie rozwoju:
- wczesnym, np. projekty z zabezpieczonym tytułem do gruntu, w toku procedur planistycznych lub środowiskowych, w tym z warunkami przyłączenia w trakcie uzyskiwania,
- zaawansowanym, np. projekty z wydanymi warunkami przyłączenia lub umową o przyłączenie, decyzją środowiskową i pozwoleniem na budowę (ready-to-build),
- w budowie lub operacyjnymi, np. projekty na etapie realizacji oraz instalacje pracujące, w tym z zawartymi umowami PPA lub kontraktami mocowymi.

Priorytetowo będą traktowane projekty umożliwiające efektywne wykorzystanie istniejącej infrastruktury przyłączeniowej, w szczególności wykorzystujące model współdzielenia przyłącza (cable pooling). PGE będzie również analizować możliwości przejęcia praw do mocy przyłączeniowych oraz infrastruktury sieciowej umożliwiającej integrację nowych źródeł odnawialnych z krajowym systemem elektroenergetycznym.

Grupa PGE dopuszcza elastyczne modele transakcji, dostosowane do etapu rozwoju projektu, w tym:
- nabycie 100% udziałów w spółkach projektowych (SPV),
- wejście kapitałowe i wspólne przedsięwzięcia (joint venture) z dotychczasowym deweloperem,
- umowy o świadczenie usług deweloperskich (Development Services Agreement, DSA), w których partner rozwija projekt na rzecz Grupy PGE,
- struktury opcyjne i warunkowe (earn-out), powiązane z osiąganiem kolejnych kamieni milowych,
- nabycie praw do mocy przyłączeniowej i infrastruktury sieciowej.

Zgłoszenia są przyjmowane w trybie ciągłym. Podstawowe informacje o projekcie (lokalizacja, technologia, moc, status formalnoprawny, status przyłączenia, proponowana forma współpracy) należy przesłać za pośrednictwem formularza dostępnego pod adresem https://www.gkpge.pl/grupa-pge/innowacje/projekt-moc. Każde zgłoszenie jest objęte poufnością.

Przesłanie zgłoszenia nie stanowi oferty, nie inicjuje procesu inwestycyjnego, ani nie zobowiązuje Grupy PGE do podjęcia współpracy. Spółka zastrzega sobie możliwość kontaktu wyłącznie z przedstawicielami wybranych projektów, które po analizie zostaną uznane za zgodne z aktualnymi kierunkami rozwoju i zainteresowaniami inwestycyjnymi Grupy PGE.



eprasa.pl e1c2ce1a66

USA

Ile wojska USA wycofają z Europy? Ambasador uspokaja

Grzegorz Kuczyński

Stany Zjednoczone nie planują drastycznej redukcji liczby żołnierzy w Europie – oświadczył przedstawiciel Waszyngtonu przy NATO, zaprzeczając ostatnim doniesieniom. Telewizja NBC informowała, że Waszyngton rozważa redukcję liczby swoich sił w Europie o co najmniej 25 000 żołnierzy.

– Te doniesienia są nieprawdziwe – powiedział ambasador USA przy NATO Matthew Whitaker w środę 30 września podczas konferencji poświęconej obronności zorganizowanej przez stację telewizyjną Euronews. – Plan ten nie został nawet sfinalizowany przez pracowników biura ds. polityki w Departamencie Obrony – dodał.

Latem tego roku administracja amerykańska rozpoczęła formalny przegląd swojej obecności wojskowej w Europie, co wzbudziło wśród sojuszników obawy, że Stany Zjednoczone mogą ograniczyć liczbę swoich sił zbrojnych w krajach europejskich. Waszyngton podjął już kroki w celu zmiany swojej obecności w Europie, gdzie stacjonuje około 80 000 żołnierzy (w tym 68 000 na stałe, pozostali rotacyjnie). W maju Stany Zjednoczone ogłosiły, że wycofają 5 000 żołnierzy z Niemiec.



FOT. AA/ABACA/ABACA/EAST NEWS

Amerykański czołg przeprawia się przez Wisłę podczas ćwiczeń obronnych Dragon 2024, które odbywały się w Konarzewie

Whitaker zapewnił, że Stany Zjednoczone „będą nadal zaangażowane w Europie". W ramach przeglądu analizuje się również sposób, w jaki siły amerykańskie wykorzystują bazy wojskowe. Waszyngton krytykował wcześniej kraje europejskie za to, że nie zezwoliły USA na korzystanie z baz NATO na swoim terytorium podczas wojny z Iranem.

– Przeprowadzamy po prostu bardzo matematyczną, mechaniczną analizę naszego rozmieszczenia na świecie, ponieważ musimy stawić czoła globalnym wyzwaniom – powiedział Whitaker. Według NBC News, Pentagon rozważa kilka możliwych opcji ograniczenia liczby żołnierzy i zasobów wojskowych w Europie w ramach przeglądu NATO ogłoszonego w czerwcu.

Jakie opcje rozważa Pentagon?

Jedną z opcji mogłoby być wycofanie jednej trzeciej z około 68 000 amerykańskich żołnierzy stacjonujących w Europie na stałe. Jak podała stacja NBC, opcja ta dotknęłaby głównie żołnierzy stacjonujących w Niemczech, we Włoszech i w Hiszpanii.

Drugi, bardziej drastyczny scenariusz mógłby zakładać wycofanie 40 000 żołnierzy wraz z samolotami wojskowymi, okrętami i uzbrojeniem. Stany Zjednoczone mogą również rozważyć przeniesienie żołnierzy z baz w Europie Środkowej lub Zachodniej na wschodnią flankę NATO, bliżej Rosji.

Jak podaje NBC, Hegseth ma podjąć ostateczną decyzję do 6 listopada.

USA wycofują już wojska z Europy

Około połowa z 2000 amerykańskich żołnierzy stacjonujących w Rumunii opuściła ten kraj w zeszłym roku. Około 5 000 amerykańskich żołnierzy jest w trakcie wycofywania się z Niemiec, gdzie stacjonuje ponad połowa europejskiego kontyngentu USA.

Ogłoszenie ich wycofania w maju nastąpiło po tym, jak niemiecki kanclerz Friedrich Merz skrytykował wojnę USA z Iranem. Trump zagroził, że pójdzie „znacznie dalej", ale według amerykańskich mediów sekretarz stanu USA Marco Rubio zablokował wówczas plan Białego Domu dotyczący wycofania aż 25 000 żołnierzy.

PARTNEREM CYKLU JEST PRZEDSTAWICIELSTWO KOMISJI EUROPEJSKIEJ W POLSCE 0011568962

Z Lubelszczyzny na rynki Europy.

Tak polskie firmy korzystają ze wspólnego rynku

Pięć tysięcy złotych w kieszeni, brak kapitału obrotowego i firma, której nikt jeszcze nie znał. Tak zaczynał Zbigniew Matusiak, założyciel BHZ Agromat. Kilka lat później jego przedsiębiorstwo handlowało ekologicznym ziarnem z partnerami w wielu państwach Europy. Historia firmy z Lubelszczyzny pokazuje w praktyce, czym dla małego biznesu może być dostęp do dużego rynku i sieci zagranicznych kontrahentów.

Jednolity rynek europejski to obszar, na którym obowiązuje swobodny przepływ towarów, usług, kapitału i osób. Obejmuje państwa UE oraz Norwegię, Islandię i Liechtenstein. Dla firm oznacza dostęp do około 450 mln konsumentów i możliwość łatwiejszego rozwijania działalności za granicą.

Od kilku kontaktów do europejskiej sieci klientów

BHZ Agromat powstał w 2008 r. Matusiak wcześniej pracował w branży, ale własny biznes zaczynał niemal od zera.

– Startowaliśmy bez kapitału obrotowego, bez żadnych zasobów materialnych, nie byliśmy rozpoznawalni w środowisku ekologicznym – wspominał po latach.

Pomysł był prosty: wyszukiwać ekologiczne surowce i sprzedawać je odbiorcom w innych krajach Europy. Pierwszym kierunkiem były Litwa i Łotwa, gdzie Matusiak znał rolników szukających zbytu. Później firma budowała relacje z partnerami m.in. w Niemczech, Włoszech, Grecji, Czechach i na Słowacji. Pomagały w tym misje gospodarcze i spotkania organizowane przy wsparciu Enterprise Europe Network.

– Udział w misjach gospodarczych miał dla nas nieocenioną wartość – mówił właściciel BHZ Agromat.

W materiale PARP z 2019 r. podawano, że w pierwszym roku działalności firma osiągnęła 2 mln zł obrotu, a dekadę później było to już 18 mln zł. Agromat miał wówczas ponad 20 proc. udziału w polskim rynku surowców ekologicznych i sieć partnerów obejmującą większość państw europejskich.



Europa jako pierwszy kierunek ekspansji

Podobną drogę obrała firma Greenvit, producent ekstraktów roślinnych. Prezes Rafał Pietruszyński wskazywał, że w latach 2019–2022 przedsiębiorstwo mocniej postawiło na zagranicę.

– Proces internacjonalizacji stał się kluczowym elementem strategii wejścia na rynki międzynarodowe – podkreślał.

Pierwszym kierunkiem były rynki europejskie, później firma brała pod uwagę również kraje azjatyckie i Stany Zjednoczone. Greenvit korzystał z programu **Go to Brand, który współfinansował działania promocyjne polskich firm za granicą.** Jak zaznaczał Pietruszyński, wejście na nowe rynki wymaga badań, kontaktów handlowych i obecności na branżowych targach.

Granica, której znowu trzeba pilnować

To, jak duże znaczenie w handlu mają formalności, dobrze pokazuje przykład Wielkiej Brytanii po brexicie. Od 2021 r. handel towarami między nią a UE podlega procedurom celnym. Oznacza to dodatkową dokumentację, odprawy i czas. Arkadiusz Filipowski, prezes firmy logistycznej Fulfilio, wskazywał w 2026 r., że wysyłki z Wielkiej Brytanii do UE są przeciętnie o 2–4 dni wolniejsze niż przed 2021 r., a koszty obsługi mogą być o 30–50 proc. wyższe niż przy dostawach realizowanych wewnątrz Unii. Dlatego część brytyjskiego e-commerce szuka magazynów i operatorów logistycznych już na terenie wspólnego rynku, w tym w Polsce.

„Jedna Europa, jeden rynek" nadal na liście priorytetów

Historie Agromatu czy Greenvitu nie oznaczają, że ekspansja w UE jest pozbawiona przeszkód. Różnice w przepisach, koszty energii czy administracja nadal mogą utrudniać rozwój firmy w kilku państwach jednocześnie. Dlatego unijne instytucje przyjęły w kwietniu 2026 r. plan „Jedna Europa, jeden rynek", którego celem jest dalsze ograniczanie barier i uproszczenie części przepisów do końca 2027 r.

- Przyjęcie wspólnie przez wszystkie główne instytucje UE planu działania „Jedna Europa, jeden rynek" potwierdza, że Unia na nowo dostrzegła, że rynek wewnętrzny jest wartością samą w sobie i należy go wspierać, zapewniając ramy prawne sprzyjające konkurencyjności przedsiębiorstw w państwach członkowskich UE. Stąd plany uproszczeń szeregu wymogów, których proporcjonalność mogła być kwestionowana, a także szersze wykorzystanie możliwości cyfrowych. Istotnym elementem jest też integracja rynku finansowego.

- tłumaczy dr Piotr Gałązka - ekspert sieci Team Europe Direct przy Przedstawicielstwie Komisji Europejskiej w Polsce.

Przypadki polskich firm pokazują, że dostęp do dużego rynku sam w sobie nie zastąpi dobrego produktu, kontaktów i konsekwencji. Może jednak ułatwiać firmie zaczynającej lokalnie dotarcie do odbiorców tysiące kilometrów od swojej siedziby.

eprasa.pl e1c2ce1a66

Magazyn

• **Paszporty do raju.** Exodus białostockiej rodziny w przededniu stanu wojennego
str. 10-11

SUKCES

Lekarka na pustyni. Biegła przez siedem dni

127 zawodników, 127 kilometrów, siedem dni na pustyni, plecak na plecach i temperatura sięgająca 45 stopni. Dr Irena Głowińska, nefrolog, diabetolog i transplantolog z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku wystartowała w Namib Race 2026 w kategorii UltraLite. Ukończyła wszystkie etapy i po zsumowaniu czasów okazała się najlepsza w swojej kategorii! Sama mówi jednak, że nie pojechała do Namibii po zwycięstwo. Chciała przede wszystkim sprawdzić, czy da radę

Agnieszka Domanowska





– Wiek nie musi być ograniczeniem w robieniu wielkich rzeczy. Trzeba po prostu chcieć, a potem przygotować się do tego, co chcemy osiągnąć – mówi białostocka lekarka dr Irena Głowińska, która wygrała (w kategorii UltraLite) bieg przez afrykańską pustynię Namib

FOT. #RACINGTHEPLANET

Z Białegostoku na pustynię Namib – to brzmi jak niezwykła podróż. Skąd w ogóle pomysł na to, by przebiec pustynię?

Pomysł pojawił się po powrocie z mistrzostw karate w Japonii. Przygotowania do tych zawodów wymagały wielu miesięcy ciężkiej pracy. Kiedy wszystko się skończyło, pojawiła się pustka i pytanie: co teraz? Biegam od czasów studiów, ale zawsze amatorsko i rekreacyjnie, najczęściej z psem po okolicznych lasach. Pewnego dnia moja fizykoterapeutka, Karolina Bagnowskaz, opowiedziała mi o Polce, która przebiegła pustynię Namib. Przeczytałam o tym i ta pustynia po prostu utkwiła mi w głowie. Zaczęłam sprawdzać ofertę Racing The Planet (organizator wyścigów długodystansowych poza szlakiem i w trudnym terenie – przyp. red.) Na jakiś czas odłożyłam temat, później do niego wracałam. W końcu pomyślałam: „Skoro cały czas o tym myślę, to może po prostu trzeba to zrobić?”. I tak zaczęła się półtoraroczna praca.

Półtora roku przygotowań do siedmiu dni na pustyni. Jak wyglądały te przygotowania?

Trenowałam sześć dni w tygodniu. Na początku z Jarosławem Mroczko, emerytowanym trenerem kadry olimpijskiej kobiet w judo. Szczególny nacisk kładliśmy na wytrzymałość. Później rozpoczęłam współpracę z trenerką biegów ultra Hannah Walsh z Anglii. Konsultacje odbywały się online, a treningi realizowałam według planu w aplikacji TrainingPeaks. Uwielbiałam moment, kiedy wszystkie zaplanowane treningi świeciły się na zielono. Kiedy trening trzeba było odpuścić z powodu infekcji czy przemęczenia, byłam bardzo rozczarowana. Rozum mówił: „odpocznij”, a ambicja odpowiadała: „nie odpuszczaj”.

Czyli trzeba było nauczyć się także odpuszczania?

Tak. I to była jedna z ważniejszych lekcji. Infekcja czy przemęczenie czasami wymuszały przerwę. Zrozumiałam, że przetrenowanie jest znacznie gorsze niż niedotrenowanie. Moi trenerzy od początku zwracali uwagę nie tylko na wynik treningu, ale też na sen, apetyt, samopoczucie czy satysfakcję z ćwiczeń. Czasami aplikacja była cała czerwona. Nie było mi z tym dobrze, ale trzeba było zaakceptować, że regeneracja jest częścią treningu. Dzisiaj powiedziałabym, że konsekwencja nie oznacza, że każdego dnia trzeba zrobić wszystko za wszelką cenę. Czasem konsekwencją jest właśnie odpoczynek.

W tych przygotowaniach było nie tylko bieganie.

Rzeczywiście. Codziennie rano o 5.15 robiłam trening z Anią Lewandowską, do którego dokładałam elementy karate Shihana Sawickiego. Karate jest świetnym treningiem ogólnorozwojowym. To trochę takie fizyczne szachy – uczy elastyczności, zwinności, ale też podejmowania decyzji tu i teraz. Były również zimowe obozy treningowe i górskie obozy biegowe.I jeszcze jeden bardzo ważny element – głowa. Nad przygotowaniem mentalnym pracowałam z psycholog sportu Magdą Malinowską.To również zaprocentowało. Podczas całego biegu ani przez chwilę nie miałam wątpliwości, że go ukończę.

Przed wyjazdem miała pani świadomość, jak naprawdę wygląda taki bieg?

eprasa.pl e1c2ce1a66

Miałam świadomość, że będzie trudno, ale doświadczenie osób, które już przebiegły pustynie, było bardzo pomocne. Do Namibii poleciało nas dwoje z Polski. Rafał jest moim kolegą ze studiów, z którym nie widziałam się przez 25 lat. Podczas przygotowań poznaliśmy też Julitę Ilczyszyn i Marka Rybca, którzy zdobyli pustynnego szlema, czyli przebiegli cztery pustynie z cyklu Racing The Planet w ciągu jednego roku. Podzielili się z nami doświadczeniami: co zabrać, na co uważać, czego unikać. Na pustyni takie informacje są naprawdę bardzo cenne.

Co właściwie trzeba zabrać na siedem dni na pustyni?

Właściwie wszystko. To bieg w formule self-supported. Organizator zapewnia wodę i namioty do spania, całą resztę trzeba mieć ze sobą. Lista obowiązkowego wyposażenia jest ściśle określona. Brak któregoś z elementów może oznaczać dyskwalifikację. Jedzenie to przede wszystkim żywność liofilizowana. Jest lekka, ale zajmuje miejsce. Na każdy dzień trzeba było przygotować około 2000 kilokalorii.

A ile kilometrów miała pani do pokonania?

Wystartowałam w kategorii UltraLite. To 127 kilometrów rozłożonych na siedem dni. Każdego dnia pokonywaliśmy od 20 do 42 kilometrów. Moje czasy wynosiły od około 2 godzin 30 minut do 2 godzin 40 minut.

I to w 45-stopniowym upale!

Tak. Dlatego bardzo lubiłam poranne starty, zanim temperatura zaczynała mocno rosnąć. Starałam się wtedy pokonać jak najwięcej kilometrów. Później temperatura dochodziła do 45 stopni.

Jak organizm reaguje na taki wysiłek?

Bardzo ważne jest regularne jedzenie i picie. Właśnie tego uczyłam się podczas długich treningów. Po trzecim dniu na pustyni apetyt jest bardzo słaby. Ale jeść trzeba – to paliwo na kolejny dzień i element regeneracji. Najlepiej sprawdzał się u mnie schemat 20 minut biegu i trzy minuty marszu na jedzenie oraz picie. Każdy musi jednak znaleźć własny sposób.

Co było najtrudniejsze?

Brak wody do mycia.

Naprawdę? A nie ten straszny upał i ponad 100 kilometrów do pokonania?

Nie. Woda była tylko do picia. Miałam ze sobą specjalne ręczniczki, które po dodaniu kilku kropli wody rozwijały się i to musiało wystarczyć. Oczywiście upał również był dużym wyzwaniem.

A co pomagało przetrwać te najtrudniejsze momenty?

Strzelectwo.

Strzelectwo?

Tak. Trenuję strzelectwo sportowe od kilku lat. Wymaga ono skupienia na jednym punkcie. Trasa była oznaczona różowymi flagami, to były moje punkty skupienia. Przez cały bieg po prostu je liczyłam – od jednej do drugiej. Dzięki temu nie myślałam o bólu, nie zastanawiałam się, ile jeszcze zostało. Wiedziałam też, że się nie zgubię. Niektórzy uczestnicy się gubili i dokładali sobie w ten sposób kilka kilometrów.

Czyli zamiast myśleć „jeszcze 30 kilometrów", myślała pani „jeszcze jedna różowa flaga"?

Dokładnie. To bardzo pomagało. Nie można cały czas myśleć o tym, ile kilometrów trasy zostało do końca. Trzeba skupić się na tym, co jest teraz przede mną.

Wystartowało 127 osób z całego świata. Jaka była atmosfera?

Była świetna. Ludzie z różnych krajów, wykonujący zupełnie różne zawody, którzy wcześniej się nie znali, nagle znaleźli się razem w ekstremalnych warunkach. Przy ognisku czy przy zupie, mimo ogromnego zmęczenia, każdy potrzebował rozmowy z drugim człowiekiem. W takich warunkach bardzo szybko znikają różnice. Zostaje człowiek i wspólne doświadczenie.

A rywalizacja?

Szczerze mówiąc w ogóle jej nie śledziłam.

Ani razu?

Ani razu. Od początku biegłam po to, żeby zrobić swoje, a nie po wynik. Moja rodzina obserwowała mnie przez GPS przez wszystkie siedem dni. To oni jako pierwsi powiedzieli mi, że mam najlepszy czas w UltraLite. Sama zupełnie się tym nie interesowałam.

Pani rodzina widziała na GPS-ie więcej niż pani?

Zdecydowanie. (śmiech) Ja koncentrowałam się na biegu, a oni śledzili trasę i wyniki.

Czyli dowiedziała się pani od rodziny, że wygrała?

Tak. Po zsumowaniu czasów z siedmiu dni okazało się, że mam najlepszy wynik w swojej kategorii. Ale, szczerze mówiąc, w ogóle nie jechałam tam po zwycięstwo. Chciałam ukończyć bieg. Sprawdzić siebie i swoje granice.

A co pani zdaniem zdecydowało o tym, że się udało?

Dobre przygotowanie motoryczne i wytrzymałościowe, umiejętność skupienia się na zadaniu oraz świadomość własnego organizmu. Każdego ranka budziłam się około piątej, przygotowywałam do startu i realizowałam plan, który wcześniej ćwiczyłam przez wiele miesięcy. Warunki były oczywiście zupełnie inne niż w Polsce, ale wiedziałam, co mam robić.

Jak na pomysł biegu przez pustynię zareagowali najbliżsi?

Najpierw było niedowierzanie, później strach, a z czasem akceptacja i ogromne wsparcie. Towarzyszyli mi przez cały bieg. Wiedzieli, gdzie jestem, i cieszyli się, że kolejny dzień mam już za sobą. To było dla mnie bardzo ważne.

Co ciekawe, wcześniej nie biegała pani takich dystansów.

To prawda. Wcześniej nigdy nie biegałam takich dystansów. Jedyny półmaraton w swoim życiu przebiegłam w tym roku w Białymstoku – właściwie po to, żeby sprawdzić, jak radzę sobie w tłumie. Na co dzień wolę biegać sama po okolicznych lasach.

Czyli żeby przebiec pustynię Namib, nie trzeba wcześniej być ultramaratończykiem?

Myślę, że przede wszystkim trzeba się odpowiednio przygotować. W zasadzie każdy, kto spełnia wymagania organizatora, może wystartować. Przy rejestracji trzeba napisać kilka słów o sobie, kondycji fizycznej i psychicznej oraz przedstawić zaświadczenie lekarskie. Natomiast taki start wymaga bardzo świadomego przygotowania.

A dlaczego akurat Namib? Miała pani przecież do wyboru także inne pustynie.

Mam sentyment do Afryki z dzieciństwa. Moja mama pracowała tam jako lekarz i co roku jeździliśmy tam na wakacje. Gorący klimat mnie więc nie przerażał. Namib zainteresował mnie bardziej niż pozostałe pustynie: Atakama, Gobi czy Antarktyda. Było w nim coś, co od początku mnie przyciągało.

A kiedy pani stanęła na starcie, pojawiła się myśl: „Co ja tutaj robię?"

Nie. Byłam bardzo dobrze przygotowana. Oczywiście wiedziałam, że może być trudno, ale ani przez chwilę nie miałam wątpliwości, że ukończę bieg.

Co było więc największą lekcją z tych siedmiu dni?

Przede wszystkim świadomość, że mogę sprostać każdemu wyzwaniu. Że wiek nie musi być ograniczeniem w robieniu wielkich rzeczy. Trzeba po prostu chcieć, a potem przygotować się do tego, co chcemy osiągnąć. Każdy plan jest dobry, jeśli towarzyszy mu konsekwentne przygotowanie i realizacja.

Nie myślała pani o tych 127 kilometrach?

Nie. To byłoby zbyt dużo. W Namibii każdy dzień mógł być ostatnim. Kontuzja, odwodnienie czy inny problem mogły wykluczyć mnie z dalszej rywalizacji. Dlatego nie myślałam o całych 127 kilometrach. Moim celem był każdy kolejny dzień. I właśnie dzięki temu udało się ukończyć całość.

Po takim doświadczeniu można chyba powiedzieć: „Teraz już nic mnie nie zaskoczy".

Nie powiedziałabym tego. (śmiech). Ale rzeczywiście pustynia dużo mnie nauczyła.

I co dalej? To był jednorazowy projekt?

W głowie mam już kolejny.

Czyli znowu będzie ekstremalnie?

Chcę połączyć sporty walki i bieganie.

Brzmi jak zapowiedź kolejnego wyzwania.

Na razie jednak niczego więcej nie zdradzę. Najpierw realizacja, potem opowieści. Najbliższy rok chcę poświęcić synowi, który przygotowuje się do matury. Realizację kolejnego planu odkładam więc na 2028 rok. Po trzech tygodniach regeneracji wróciłam już do pełnego treningu.

A gdyby miała pani jednym zdaniem powiedzieć, czego nauczyła panią pustynia?

Nie poddawaj się – nawet najtrudniejsze wyzwania można zrealizować, jeśli wierzy się w siebie i konsekwentnie dąży do celu. Dlatego warto od czasu do czasu zadać sobie pytanie: Co chciałbym zrobić, gdybym przestał myśleć o tym, że może się nie udać? A potem – krok po kroku – zacząć się do tego przygotowywać.

MATERIAŁ INFORMACYJNY T-MOBILE 0011582834

Nie każde wspomnienie powinno trafić do internetu

Co drugi rodzic w Polsce w ciągu ostatniego roku opublikował w internecie zdjęcie, film lub inną treść dotyczącą swojego dziecka. Tymczasem 92 proc. dzieci uważa, że powinno mieć wpływ na decyzje dotyczące publikowania ich wizerunku. T-Mobile Polska, wspólnie z Komendą Główną Policji i UNICEF Polska, rozpoczyna kampanię „Status: Udostępnione", zwracając uwagę na konsekwencje sharentingu.



Niewinna pamiątka czy dyskomfort dziecka?

Sharenting, czyli dzielenie się przez rodziców w internecie informacjami i zdjęciami dzieci, stał się powszechnym elementem korzystania z mediów społecznościowych. Problem pojawia się wtedy, gdy perspektywa rodzica rozmija się z perspektywą dziecka.

Z raportu T-Mobile Polska „Status: Udostępnione – skala i charakterystyka sharentingu w Polsce" wynika, że 92 proc. dzieci uważa, iż powinno mieć wpływ na decyzję o publikacji swojego wizerunku. Wśród nastolatków, których rodzice publikują ich zdjęcia, 32 proc. przyznaje, że odczuwało z tego powodu zawstydzenie lub spotkało się z negatywnymi reakcjami rówieśników.

– 92 proc. dzieci chce być pytanych o zgodę, a 79 proc. rodziców uważa, że powinno się je o nią pytać. Jednocześnie tylko 34 proc. rodziców deklaruje, że robi to regularnie. To pokazuje, jak duża jest luka między przekonaniami a codziennymi praktykami – podkreśliła Małgorzata Rybak-Dowżyk, dyrektorka Departamentu Komunikacji Korporacyjnej i ESG T-Mobile Polska.

Zdjęcie zostaje w sieci

Publikując zdjęcie lub film, rodzic traci pełną kontrolę nad materiałem, który może zostać zapisany, skopiowany, rozpowszechniony lub przerobiony. Raz opublikowana treść może funkcjonować w sieci przez wiele lat i być wykorzystywana w sposób niezamierzony przez autora publikacji. Szczególnie dotyczy to materiałów zawierających informacje pozwalające zidentyfikować dziecko lub miejsca, w których przebywa.

„Zanim wciśniesz udostępnij"

Kampania „Status: Udostępnione" ma zwiększać świadomość konsekwencji publikowania treści dotyczących dzieci, bez nawoływania do całkowitej rezygnacji z dzielenia się rodzinnymi chwilami. Eksperci zalecają, by zapytać dziecko o zdanie przed publikacją jego wizerunku, ograniczać grono odbiorców, wyłączać geolokalizację i sprawdzać informacje widoczne w tle zdjęcia.

Nie chodzi o całkowitą rezygnację z dzielenia się rodzinnymi chwilami. Chodzi o to, by przed kliknięciem „udostępnij" na moment zatrzymać się i zastanowić nad konsekwencjami publikacji.

eprasa.pl e1c2ce1a66

LUDZIE

Paszporty do raju. Exodus białostockiej rodziny w przededniu stanu wojennego

Z Białegostoku przez Austrię do Stanów Zjednocznych. Tak wyglądała emigracyjna droga białostockiego fotografa Lecha Foremskiego i jego rodziny. Opisał ją w książce „Paszporty do raju". Teraz przyjechał, by o swojej historii opowiadać w rodzinnym mieście

Magdalena Kleban



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Lech Foremski w Ameryce był przez ponad 20 lat pastorem, dziś jest agnostykiem. Teraz odwiedził Białystok i opowiada o swojej niezwykłej drodze

Lech Foremski był młodym mężczyzną u progu kariery fotograficznej w Białymstoku końca lat 70-tych i początku 80-tych. Miał wystawy w ówczesnej galerii Baszta, dorabiał – jak wszyscy wówczas – na weselach. Ale jesienią 1981 roku poczuł, że w Polsce, w Białymstoku nie ma już dla niego miejsca. Wspólnie z partnerką Wiesią i malutką córeczką wyruszyli w nieznane. Jak tysiące podobnych im rodaków w tamtych latach.

Czekała ich prawdziwa wędrówka ludów, która tak na dobre nigdy się nie skończyła. Samemu Lechowi te podróże przyniosły też odkrywanie samego siebie, zarówno przez pryzmat sztuki (najpierw fotografii, potem malarstwa, wreszcie pisania – ma na swoim koncie już kilka ukończonych powieści), jak i sfery duchowej (w Ameryce przez ponad 20 lat był nawet pastorem, by po wielu dyskusjach – także ze swoim urodzonym już w Ameryce synem – oraz licznych lekturach i przemyśleniach – zostać agnostykiem).

Zanim jednak dotarł do Ameryki, przez rok mieszkał w obozie dla uchodźców w Austrii. I właśnie o początku tej odysei napisał teraz na wpół autobiograficzną powieść „Paszporty do raju".

– Ta książka jest przede wszystkim o naszej emigracji do Austrii, do obozu w Traiskirchen. To jest właściwie książka o mnie, o mojej żonie i o mojej córeczce, przełożona na innych bohaterów – opowiada Lech Foremski.

Ten rok, pierwszy rok poza ojczyzną, zmienił w ich życiu wszystko. Na zawsze pożegnali wtedy Białystok i Polskę.

– Dzisiaj, kiedy tu wracam, nie poznaję już nikogo. Wszyscy moi bliscy i przyjaciele już odeszli – wyznaje. – Wtedy, gdy tu mieszkałem, to było zupełnie inne miasto, całkiem inny kraj.

Szary Białystok, smutna Polska

Lech Foremski urodził się w Białymstoku, na ulicy Słonimskiej. I mieszkał w stolicy Podlasia do 31. roku życia.

Zajmował się wówczas fotografią artystyczną, jego zdjęcia były prezentowane w Galerii Baszta. W wieżowcu na ówczesnej ulicy Podedwornego (dzisiejsza ulica Waszyngtona) miał swoje studio, w którym mieszkał wraz z żoną i córeczką. W tym samym wieżowcu swoje studio miał też Wiktor Wołkow.

– I razem z Wiktorem założyliśmy Białostockie Towarzystwo Fotograficzne – wspomina Foremski. – Białystok był wtedy szarym, smutnym miastem. Zupełnie bez porównania z tym, jak go widzę dzisiaj. Zmienili się przede wszystkim ludzie. Jestem zachwycony młodymi – takimi otwartymi, miłymi, znającymi języki. Mam wrażenie, że osoby starsze dalej mają mentalność rodem z PRL-u – są nieufne, smutne. Ale młodzi są wspaniali!

Sztuka interesowała go od zawsze. Był kreatywny, poszukiwał form artystycznego wyrazu. Ale w 1981 roku w Białymstoku nie był w stanie utrzymać się ze swojej sztuki – zarabiał więc na zdjęciach z wesel i z innych imprez okolicznościowych.

Jak sam dzisiaj przyznaje, nie lubił ówczesnej Polski, nie czuł się tu dobrze, nie widział dla siebie przyszłości. To jednak nie względy ekonomiczne zdecydowały, że wspólnie z ówczesną partnerką, a późniejszą żoną postanowili ruszyć na mityczny Zachód.

– Troszeczkę za dużo gardłowałem i to się administracji tego bloku na Podedwornego bardzo nie podobało – dzisiaj wspomina to już z uśmiechem. – Jak i wiele innych osób byłem wtedy zameldowany zupełnie gdzieś indziej – w jakimś chlewiku u pana, któremu za to płaciłem. Na Podedwornego mieszkaliśmy z rodziną, ale oficjalnie to było moje studio.

I kiedy w administracji już otwartym tekstem zapowiedzieli, że rozwiążą z nim umowę na korzystanie z pracowni/mieszkania, poczuł, że jest w potrzasku. Gdzie miał się podziać ze swoją młodą rodziną, co robić? Na Podedwornego miał wszystko - pracownię, ciemnię, także mieszkanie...

Dziś nawet już nie chce wspominać z powodu jakich słów miał zostać wyrzucony z tego mieszkania. To już dzisiaj nie ma znaczenia.

– Po prostu to był czas, kiedy nagle wyzwoliło się w nas, Polakach, coś takiego, że zaczęliśmy mówić prawdę, żeby powiedzieć do świata: „Słuchajcie, to jest do kitu!" Pamiętam, że w czasie zjazdu fotografów w Głuchołazach, gdzie propaganda waliła w nas z każdej strony, nie wytrzymałem i zacząłem przemawiać trochę jakby... do rozsądku: „Ludzie, opanujcie się, zróbmy coś, zorganizujmy jakąś swoją własną solidarność". No i tam właśnie trochę za dużo pogardłowałem. Bo tam oczywiście byli też i „uszaci", którzy podsłuchiwali i przekazali to komu trzeba.

Po powrocie ze zjazdu fotografów nie zdążył się nawet na dobre rozpakować, kiedy dostał wezwanie do administracji. Ale podjęcie decyzji o wyjeździe nie było wcale proste. To musiała być decyzja podjęta wspólnie z żoną (choć formalnie ślub państwo Foremscy zawarli dużo później).

eprasa.pl e1c2ce1a66

– Żona była pielęgniarką, nasza córeczka miała w tym czasie 2,5 roku. Wiele osób odradzało nam wspólny wyjazd. Mówili, bym jechał najpierw sam. Ale ja widziałem po innych związkach, że takie wyjazdy w większości przypadków oznaczały koniec. Nie chcieliśmy do tego dopuścić. Wiedziałem, że nie chcę, nie mogę ich stracić – wspomina dzisiaj Lech.

I wtedy zdecydowali – spróbują ubiegać się o paszporty. Jeśli oboje dostaną, to znaczy, że mają jechać razem. Jeśli tylko jedno z nich – zostają razem w Polsce. Paszport dostali oboje.

Przejechać przez granicę

Przekroczenie granicy z mitycznym Zachodem w 1981 roku było dla Polaków prawdziwym wyzwaniem. Trzeba było się do tego dobrze przygotować, bo Austriacy już na granicy często zawracali Polaków, którzy mieli bilety w jedną stronę, nie mieli wizy, ani nikogo znajomego na Zachodzie.

– Sam widziałem, jak wysadzali całe rodziny. Ludzie, którzy wcześniej wszystko wyprzedali, nagle zostawali na dworcu – opowiada Foremski. – Ja się zabezpieczyłem. Mówiłem, że szwagier Włoch odbierze nas w Wiedniu. A że po przekroczeniu granicy od razu pojechaliśmy do obozu w Traiskirchen, to już inna historia – wspomina.

Przez ten obóz na początku lat 80., zwłaszcza po ogłoszeniu stanu wojennego, przewinęły się dziesiątki, jeśli nie setki tysięcy Polaków, którzy uciekli z kraju. Zaskakujące było jednak, przynajmniej z dzisiejszego punktu widzenia, źródło informacji. Starszym Czytelnikom nie trzeba przypominać, ale ludzie urodzeni w latach 90-tych i później często nie mają pojęcia, jakim krajem była Polska w czasach „żelaznej kurtyny". Europa Zachodnia i Środkowo-Wschodnia to były dwa różne światy, które dzieliła przepaść i granice, które nawet z paszportem ciężko było przekroczyć.

– I teraz najciekawsze – to reżimowa polska telewizja nadawała w owym czasie programy, w których obrazki z granicy były pokazywane na bieżąco – wspomina pan Lech. – Mieli nawet reportaże z obozu dla uchodźców pod Wiedniem. Nikt o tym nie mówi, i też poniekąd dlatego ja napisałem o tym moją książkę. Bo to fragment polskiej historii. Dzisiaj wszyscy podkreślają, że to był wyjazd do lepszego świata. Tak nie było. Wyjeżdżaliśmy w nieznane, w coś, co przerażało na początku. Dopiero później się okazało, że nie nie ma się czego bać. Na emigrację w tym czasie udało się 80 tysięcy Polaków. Część z nich trafiła do obozów we Włoszech, w Niemczech i w Grecji. To była ogromna rzesza ludzi różnych profesji, o różnych charakterach...

Jak Polak Polakowi

Obóz dla uchodźców w Traiskirchen został założony zaraz po odejściu armii radzieckiej w połowie lat 50. XX wieku, w budynkach po dawnych koszarach. To był zupełnie odrębny mikroświat.

Rodzina Foremskich musiała – tak jak wszyscy na początku – przejść dwutygodniową kwarantannę, przesłuchania austriackich służb, sprawdzanie dokumentów. Od wyników tych rozmów zależało, czy osoba osadzona będzie mogła podróżować dalej.

Im się udało. W kolejnym obozie, już pod granicą z ówczesną Jugosławią, Lech Foremski zaczął zarabiać malując i sprzedając swoje obrazy Austriakom.

– Dostawaliśmy też pomoc, ale szybko się okazało, że musimy się nią dzielić z tymi Polakami, którzy rozdawali pieniądze. Pamiętam, że to było 140 szylingów – wspomina Białostoczanin. – Nigdy nie zapomnę, jak podpisałem odbiór tych pieniędzy i zdumiony zorientowałem się, że faktycznie otrzymałem jedynie połowę. Kiedy zwróciłem Polakowi uwagę, że jeszcze brakuje 70 szylingów, usłyszałem: „To może być tak, że pan może nie otrzymać listu z ambasady albo jakieś inne pisma się opóźnią". I wszystko było jasne.

Relacje wśród samej emigracji polskiej nie zawsze były najlepsze. Partnerce Lecha został nawet w pewnym momencie skradziony paszport.

W sumie Foremscy spędzili w Austrii około 11 miesięcy. W międzyczasie w Polsce ogłoszono stan wojenny i do obozu zaczęła napływać kolejna fala emigrantów.

– Ludzie biegali po korytarzu i krzyczeli: „Wojna, wojna!" – wspomina Białostoczanin. – W swojej książce przedstawiam to z punktu widzenia mojej bohaterki, w którą starałem się przelać uczucia i nastroje mojej żony. Wie pani, na początku inaczej planowałem to napisać, ze swojego punktu widzenia, ale po kilku rozmowach zrozumiałem, że moja żona zupełnie inaczej to wszystko czuła, inaczej odbierała. I dlatego zdecydowałem się na taki dwugłos – wyjaśnia.

Zrządzenie losu i Ronald Reagan

29 października minie dokładnie 45 lat odkąd rodzina Foremskich wsiadła w pociąg na stacji Warszawa Gdańska i opuściła Polskę. Ostatecznie wylądowali w Stanach Zjednoczonych.

– To też było chyba szczęście, bo ja chciałem do Australii. Strasznie się wcześniej naczytałem tych Tomków w Australii (Tomek Wilmowski, bohater książki Alfreda Szklarskiego – przyp. red.) i jeszcze innych książek i marzył mi się ten kraj – opowiada pan Lech. – Ale Australia nas odrzuciła ze względu na to, że nie byliśmy małżeństwem. Tak samo chyba Kanada też nas odrzuciła i byliśmy zawsze w takiej rozterce. Wiesia zaczęła myśleć o tym, żeby zacząć życie w Austrii. Nawet znalazła pracę u lekarza w jakiejś przechodni, bo jej dyplom był honorowany.

Jednak pan Lech nie chciał zostać w Austrii, ani też w ogóle w Europie. I wtedy – niczym w zrządzeniu losu – tłumaczka w obozowym biurze powiedziała mu o akcji Amerykanów.

– Pamiętam jej słowa do dzisiaj: „Panie Leszku, Reagan dał przepustkę dla wszystkich. Amerykanie chcą wziąć do siebie 100 tysięcy Polaków z różnych ośrodków emigracyjnych. Niech się pan szybko zapisze na listę do Ameryki". No i tak to się stało, że stałem się Amerykaninem – uśmiecha się Foremski.

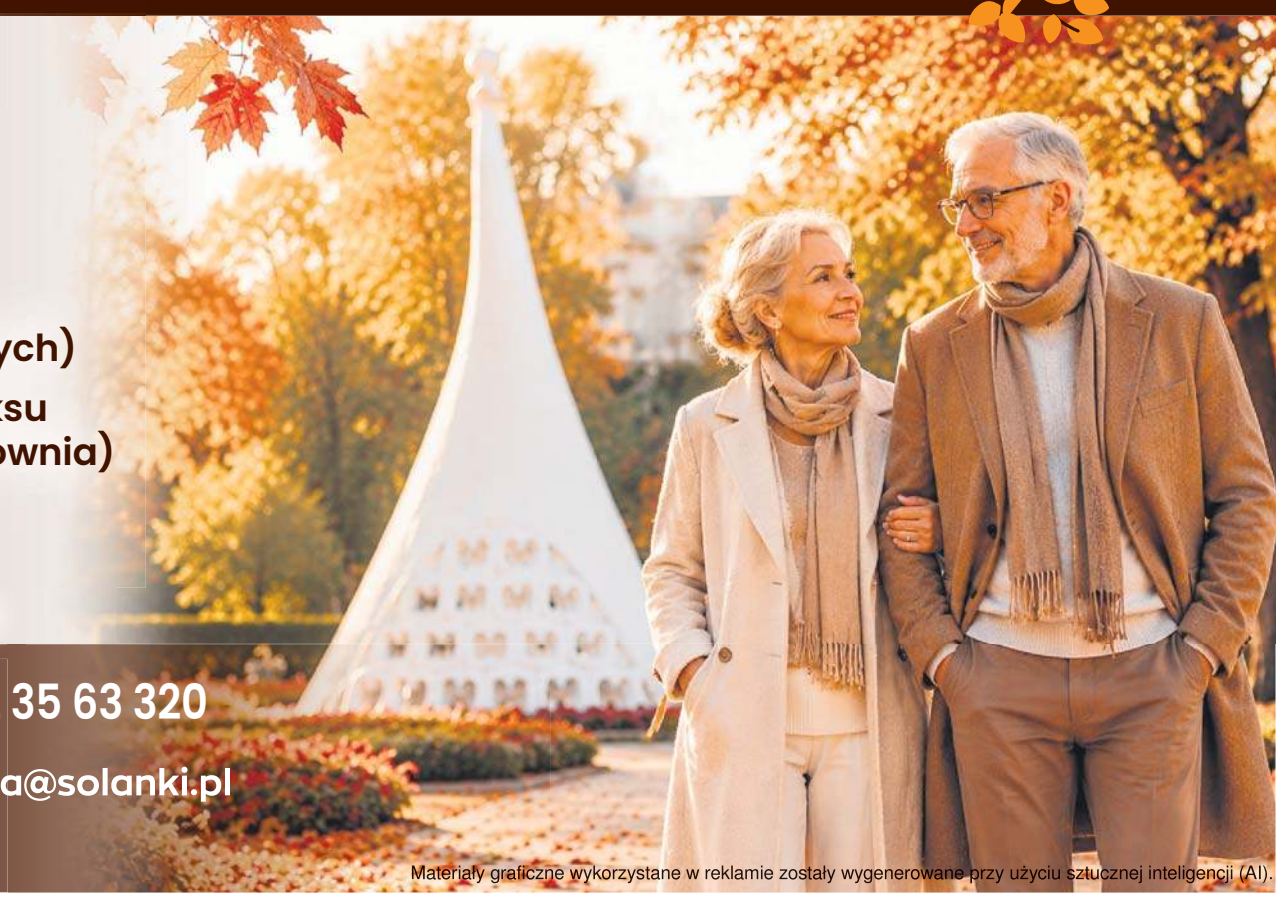
Ale to już temat na zupełnie inną opowieść. Pan Lech planuje napisać drugi tom książki „Paszporty do raju".

REKLAMA 0011586922

SOLANKI 18 75
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 e1c2ce1a66

GWIAZDY

Michał Wiśniewski: Za niepicie nie rozdaje się odznaczeń

– Jestem na etapie ciągłej walki. Walczę z życiem. Najpierw walczyłem z tym, żeby przestać pić. Później zdecydowałem, że zadbam o poczucie bezpieczeństwa dla siebie i rodziny. Bo w przeszłości, mimo że stać mnie było na dziesięć domów, nigdy o to nie zadbałem. Wszystko, co miałem, straciłem– mówi Michał Wiśniewski z zespołu „Ich Troje", który pod koniec września odwiedził Białystok

Urszula Śleszyńska

Powiedziałeś kiedyś, że czujesz, że Białystok to jest twoje miasto – miasto, które bardzo lubisz. Wciąż tak jest czy coś się w tej kwestii zmieniło?

Nie wiem dlaczego miałoby się zmienić! Od samego początku, od 1996 roku, byłem wspierany przez media i publiczność w Białymstoku. I to jest coś, czego się nie zapomina. To zresztą widać na naszej pierwszej płycie, gdzie jest logotyp białostockiej stacji studenckiej. I dlatego nigdy nie zapominam o Białymstoku. To jest takie miejsce, które zawsze leży na mojej liście corocznych wizyt i do którego wracam z przyjemnością. Nawet jedna z naszych wokalistek, Marta Milan, pochodzi z Białegostoku.

Ponoć czasami, kiedy schodzisz ze sceny, płaczesz... Czy tak też było w Białymstoku, podczas koncertu, który graliście na zaproszenie Stowarzyszenia Pro Salute na rzecz dzieci z dystrofią mięśniową?

Ja w ten sposób odreagowuję. Jestem tylko człowiekiem i przeżywam emocje jak każdy inny, więc są momenty, w których płaczę. Są też takie, w których jestem bardzo wkurzony, bo czuję pewnego rodzaju bezsilność. To jest w zasadzie zależne od tego, jak przyjmuje nas publiczność. W Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku przyjęto nas bardzo serdecznie. Chociaż klasyką dla Podlasia jest chyba to, że witacie przyjezdnych z bardzo dużą serdecznością. I ja absolutnie tego doświadczyłem! Sprawiło mi to dużo radości. Dostałem wspaniały feedback. Ludzie mówili: „wiesz, byłam ostatni raz na waszym koncercie 20 lat temu...". I to jest fajne, że wrócili i poświęcili najważniejszą rzecz w swoim życiu, czyli swój czas, żeby tam z nami być.

Dziwi cię jeszcze, jak wyprzedajecie sale?



FOT. EWELINA ZGIET

Michał Wiśniewski podczas koncertu w Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku

Bycie artystą to jest sinusoida. Raz je wyprzedajesz, raz nie. Jeżeli teraz mamy tłuste lata, to znaczy, że przyjdą chude. Może emocjonalnie nie, bo jest część publiczności, która zostaje z tobą na zawsze. Ale nie jest możliwym, nie ma takiego artysty na świecie, który by utrzymał swoją popularność na top poziomie przez dłuższy czas. To przysłowiowe pięć minut może trwać pięć lat. Można je przedłużyć do przysłowiowych piętnastu minut, ale nic nie trwa wiecznie. Więc czy mnie dziwi? Nie. Zdaję sobie sprawę z tego, że to jest przypadek. To powrót sentymentów z czasów, kiedy ludzie przechodzili na nasze koncerty jako nastolatkowie czy jako studenci. I teraz jako dorośli ludzie wracają z ciekawości. Najczęściej słuchają już zupełnie innej muzyki, ale to jest ich przeszłość, to jest część ich historii. Bardzo mnie to cieszy, że znowu się w tym odnajdują i twierdzą, że odkrywają te rzeczy na nowo.

A wracają z dziećmi?

Dość często. To jest też ciekawe. Wiem, że to może głupio zabrzmi, ale to jest już trzecie pokolenie, które z nami jest.

Jesteś z siebie dumny? Z tego Michała, który w tej chwili ze mną rozmawia?

Ja zawsze powtarzałem swojej mamie, przez lata, że za niepicie nie rozdaje się odznaczeń. Więc czy jestem dumny? Nie wiem jeszcze. Jestem na etapie ciągłej walki. Walczę z życiem. Najpierw walczyłem z tym, żeby przestać pić. Później zdecydowałem, że zadbam o poczucie bezpieczeństwa dla siebie i rodziny. Bo w przeszłości, mimo że stać mnie było na dziesięć domów, nigdy o to nie zadbałem. Wszystko, co miałem, straciłem. I odbudowałem to z powrotem. Ale cały czas jest ta walka. I myślę, że do końca życia już będę tak walczył. Idąc dalej tym tropem można zapytać, czy jestem szczęśliwy...

A jesteś?

Ciężko powiedzieć. Myślę, że na to pytanie odpowiada się bardzo, bardzo późno, jak kończy się twoja droga. Można zapytać, czy byłeś szczęśliwy? A odpowiedź zależy od tego, jaki akurat mam dzień. Mam zdrowe dzieci. Tak jak wspomniałaś, graliśmy dla stowarzyszenia, które walczy o życie dzieci. I tak sobie myślę, czy to, że moje dzieci są zdrowe, to jest wystarczający powód do tego, żeby być szczęśliwym? Pewnie tak. Ale zdajesz sobie sprawę, że apetyt rośnie w miarę jedzenia?

Skoro już nawiązałeś do dzieci, to zastanawiam się, czy w jakiś sposób starałeś się je od maleńkości uwrażliwiać na muzykę?

Każde dziecko ma coś ze mnie, ale myślę, że najgorsze, co może się zdarzyć, to porównywać wrażliwość i talent dzieci do wrażliwości i talentu ojca. Bo to przysłowiowe „iść własną drogą" nie bez kozery ma na celu, żeby to dziecko nauczyło się na własnych potknięciach, na własnej odpowiedzialności, na własnej wrażliwości. Ponieważ suma doświadczeń, z której składa się mądrość życiowa, to efekt tego, co my sami przeżyliśmy. Jestem dumny ze swoich dzieci, że realizują siebie.

I to chyba właśnie jest szczęście.

Tak, aczkolwiek muszę ci też powiedzieć, że jako rodzic jestem tym pilotem, który w samolocie musi dokonać wyboru – komu pierwszemu założy maskę.

Sobie, żeby móc zadbać o innych.

Właśnie. I cały czas się zastanawiam, czy ja tę maseczkę założyłem najpierw sobie, a nie dzieciom. Więc pytanie, czy mi starczy powietrza, zanim dokończę wszystko, co chciałem zrobić? Bo ta zasada nie bierze się znikąd. Najpierw musisz założyć maseczkę sobie, żeby mieć siłę i pomóc innym. „Mruknęło" trochę pesymizmem, ale w tym momencie jestem po prostu bardzo zmęczony życiem.

Ale przecież masz kogoś, kto idzie z tobą przez to życie. Wróciłeś do swojej exżony Mandaryny.

Zarówno ja, jak i Marta mówimy teraz z bardzo dużą ostrożnością o tym, co jest. Nie chcemy siebie i innych zawieść. I nie mam tu na myśli obcych osób, tylko te z naszego otoczenia. Póki co, to jest to takie młodzieńcze spotykanie się, bo nawet ze sobą nie mieszkamy. Mamy taki zamiar, ale to wszystko wymaga bardzo ciężkiej pracy. Nieprawdopodobnie się cieszę z tego, że podjęliśmy próbę. To jest dla nas bardzo istotne. Wspieramy się nawzajem. Ale niestety trochę jest tak, że my rozstaliśmy się w najważniejszym okresie

eprasa.pl e1c2ce1a66

rozwoju dla nas – jako trzydziestolatkowie. Dzisiaj mamy po pięćdziesiąt lat. I to jest bardzo ciekawe, czy uda nam się znowu te puzzle ułożyć. Wtedy te puzzle miały dwieście części, a dzisiaj mają dziesięć tysięcy.

Odkrywacie siebie znowu na nowo, po latach.

To jest bardzo ciekawe doświadczenie. Wydawałoby się, że się znamy. Ale my się nie znamy. Uczymy się siebie na nowo. Pamiętamy tylko, dlaczego zeszliśmy się razem, co nas łączyło. Byliśmy ze sobą zaledwie pięć lat, ale bardzo intensywnie. Wynikiem tego związku jest dwójka wspaniałych dzieci. I przez te wszystkie lata, przez te dwadzieścia lat spędzonych oddzielnie, też mieliśmy ze sobą kontakt. Tylko każde z nas układało sobie życie po swojemu.

A czasem zdarza ci się żałować tego, że wtedy, te ponad 20 lat temu, wasz związek był tak bardzo dla ludzi? Że wziąłeś udział w programie „Jestem jaki jestem", że był ślub przed kamerami, na oczach wszystkich?

Wiem, że to będzie ciężkie do zrozumienia, ale ja miałem jeden ślub bez żadnych kamer, a drugi na oczach całego świata. To jest bez znaczenia. Jest cała masa par, które też mają kamery na swoim ślubie i później wysyłają film wszystkim znajomym. Tutaj był po prostu większy zasięg. Każdy z nas dokumentuje najważniejsze chwile w życiu, ale jak to bywa - uderz w stół i nożyce się odezwą. Stąd też będą i tacy, którzy powiedzą: „ale u mnie nie było kamer telewizyjnych". No to szacunek. To znaczy, że zostało spełnione twoje życzenie. U nas było inaczej. I czy to miało jakiś wpływ? Pewnie jakiś miało, bo – wiadomo – komentarzy było więcej niż normalnie. Bo bez takich zasięgów komentarze są jedynie na klatce schodowej czy w rodzinie. U nas trzeba by to mocno pomnożyć. Ale na to, że Marta zdecydowała się później ode mnie odejść, wpłynęło bardzo wiele czynników. I teraz rozmawiamy o nich, przerabiamy je. I nie sądzę, żebyśmy teraz popełnili te same błędy. Ale popełnimy nowe.

Ważne, by się na nich uczyć.

Tak mi się wydaje. Każdy dom potrzebuje fundamentów. Zawsze przypominam sobie amerykańskie konstrukcje z drewna. Tam, kiedy przychodzi wichura, to zdmuchuje taki dom w trzy sekundy. Właśnie przez słabe fundamenty. My budujemy domy, które mało co ruszy. Może dach zlecieć, ale mury będą stały. Myślę, że razem z Martą staramy się to wszystko teraz zrobić troszeczkę inaczej. Czy nam się uda? Zobaczymy. To jest dla nas samych bardzo duży eksperyment, ale bardzo chcemy i mamy wystarczająco dużo mądrości życiowej zebranej przez lata, żeby powiedzieć sobie, że nie będziemy się do niczego zmuszać. Dopóki będziemy mieć z tego radość, będziemy czuć przy tym szczęście, to będziemy to kontynuować. Ludziom bardzo często się wydaje, że ta przysięga małżeńska „do końca życia" nie ma znaczenia. A ona ma znaczenie. Symboliczne, ale ma. Przecież nikt się nie żeni lub nie wychodzi za mąż po to, żeby podpisać kontrakt na dwa, pięć czy dziesięć lat. Każdy podczas ślubu ma nadzieję na budowanie wspólnej przyszłości. Ale wielu z nas też zdaje sobie sprawę z tego, jakie to jest trudne.

Coraz trudniejsze. Takie mamy czasy.

Właśnie. Co więcej, ludzie się bardzo często męczą w swoich związkach. Idą na milion kompromisów, które nie zadowalają ani jednej, ani drugiej strony. I tak trwają w tym marazmie codzienności.

Czyli czasem lepiej się rozstać?

No pewnie, że czasem lepiej się rozstać! Ale pamiętaj, że jeżeli jesteś osobą wierzącą, to na pierwszym miejscu jest Pan Bóg, a dopiero na drugim miejscu jesteś ty i twój partner czy partnerka.

Czuję, że rozmawiam z bardzo dojrzałym człowiekiem. Pamiętam jedną z naszych pierwszych rozmów sprzed wielu lat i wtedy zupełnie inaczej cię odbierałam.

Wszyscy dojrzewamy. Składa się na to suma naszych doświadczeń. Ale czy ja wiem, czy jestem dojrzały? Myślę, że twój punkt widzenia trochę się zmienił. Bardzo często patrzymy na ten sam przedmiot i każdy – w zależności od perspektywy – patrzy na niego nieco inaczej. Nie mówię o Światowidzie, który ma twarz na cztery strony świata, ale jeżeli spojrzysz na figurkę, która jest odwrócona plecami do ciebie, a ja siedzę naprzeciwko, to ja zobaczę jej twarz, a ty nie. Ale za to nie będę miał zielonego pojęcia o tym, jaką ma ona z tyłu szatę i co jest napisane na plecach. Każdy – choć patrzymy na to samo – widzi coś innego. I myślę, że to jest ta różnica, którą mogłaś dostrzec rozmawiając ze mną kiedyś.

Sprawiasz wrażenie jakbyś trochę chciał nadrobić stracony czas.

Staram się, a największym moim błędem póki co jest chyba to, że o sobie myślę na samym końcu. Ale to jest spowodowane tym, że rzeczywiście chcę nadrobić stracony czas. A wiadomo, że tak do końca się nie da.

Gdzie byś był, gdyby nie muzyka?

Może byłbym motorniczym, bo zawsze chciałem nim być. Nie wiem. Mimo wszystko, niczego nie żałuję. Jestem w takim miejscu, w jakim jestem. Nic nie zmienię, więc żałowanie i opowiadanie o tym byłoby co najmniej nie na miejscu. Niczego nie cofnę. Polecam, żebyś posłuchała sobie ostatniej części tryptyku zatytułowanego „Sweterek". To piosenka poetycka i dzięki temu projektowi czuję, że zrobiłem coś fajnego. A ja rzadko jestem zadowolony ze swojej pracy. A w tym przypadku jestem zadowolony i czuję, że coś po mnie zostanie.

REKLAMA 0011587343



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 e1c2ce1a66

NASZA AKCJA

Mamy do rozdania 500 sadzonek! Wystarczy przyjść do G City Biała i przynieść surowce wtórne

Już w najbliższą sobotę w G City Biała w Białymstoku odbędzie się nasza akcja ekologiczna „Drzewko za surowce wtórne". Będzie to okazja, aby zadbać o środowisko i pozyskać nowe rośliny do swoich ogródków. Początek o godz. 10. 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:

- jedną sadzonkę 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. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Ubiegłoroczna akcja „Drzewko za surowce wtórne" cieszyła się ogromnym 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 e1c2ce1a66

RANKING

Złota Setka Podlaskiego 2025. Liderów poznamy w listopadzie

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 niespełna dwa miesiące

Tomasz Maleta

Zaczynamy 23. edycję rankingu „Kuriera Porannego", który podsumuje osiągnięcia podlaskich firm w 2025 roku. Zgłoszenia do najnowszej „Złotej Setki Podlaskiego" przyjmujemy od 25 września 2026 roku (od godz. 8.00) do 9 października 2026 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 niespełna 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 23., 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):

– Największy Przychód 2025

– Awans Roku 2025



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ/ARCHIWUM

Wojewoda Jacek Brzozowski podczas ubiegłorocznej gali Złotej Setki



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ/ARCHIWUM

Dyplomy laureatów Złotej Setki

– 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".

Gala w listopadzie

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

PARTNERZY MERYTORYCZNI

PATRONAT HONOROWY

PARTNER MEDIALNY GALI

eprasa.pl e1c2ce1a66

PODRÓŻE PO WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM

POW. SIEMIATYCKI

Mielnik. Skarby Ziemi Mielnickiej

Gdyby ktoś chciał wziąć udział w zdumiewająco ciekawym wykładzie o geologicznych erach z podziałem na okresy i epoki dziejów naszej planety, to gorąco polecam zwiedzenie wystawy geologicznych skarbów Ziemi Mielnickiej w Mielniku. Tam właśnie wielki pasjonat tej dziedziny nauki pan Adam Borowski – w ciągu kilkudziesięciu lat gromadzenia minerałów występujących na naszej planecie, a przede wszystkim istniejących w kredonośnych warstwach zalegających wokół Mielnika – stworzył niezwykłą placówkę muzealną. Wyrazy uznania dla zgromadzonych w niej zbiorów złożyła nawet Polska Akademia Nauk i Muzeum Ziemi w Warszawie. Pan Adam Borowski przeniesiony do rezerwy, absolwent Szkoły Podoficerskiej Piechoty, na co dzień prowadzący sporą ekologiczną pasiekę z pszczelimi ulami, podczas prezentowania zwiedzającym swoich bogatych zbiorów geologicznych każdy z eksponatów opatruje informacją. Już samo wejście na alejkę prowadzącą na wystawę ze skandynawskimi głazami z granitu, gnejsu, piaskowca i porfiru o skomplikowanych fińskich czy też szwedzkich nazwach, daje przedsmak tego, co można zobaczyć w specjalnie zbudowanym obiekcie wystawowym. Każda gablota, regał czy też przeszklona szafka wypełniona jest skamielinami, których naturalne piękno nie pozwala oderwać od nich wzroku.









Pan Adam Borowski przedstawia swoje zbiory przypisując je do kolejnych epok i okresów istnienia naszej planety. Najpierw jest eon prekambryjski trwający przez 4059 milionów lat (w okresie od 4600 do 541 milionów lat temu). Następne eksponaty obejmują okres ery paleozoiku (od 485 do 252 milionów lat temu), podzielonego na sześć okresów: kambr, ordowik, sylur, dewon, karbon i perm, w czasie którego zanotowano duże zmiany klimatyczne, przeobrażenia życia morskiego i zasiedlanie lądów przez rośliny. Kolejna era, nazywana mezozoikiem, od 201 do 66 mln lat temu, obejmuje okresy triasu, jury oraz kredy. To czas, gdy na Ziemi pojawiły się pierwsze ssaki i pierwsze ptaki.

Na koniec oglądam eksponaty i słucham opowieść o trwającej obecnie erze kenozoicznej, która zaczęła się 66 milionów lat temu i trwa do dziś. Właśnie w kenozoiku uformował się na Ziemi nasz klimat, współczesne krajobrazy i biologiczne życie. Dla bardziej precyzyjnego określania zjawisk zachodzących na Ziemi era kenozoiczna została umownie podzielona na trzy okresy: paleogen (trwający od 66 do 23 milionów lat temu), neogen (obejmujący czas od 23 milionów lat temu do 2,6 miliona lat temu) i czwartorzęd (zapoczątkowany 2,6 miliona lat temu i trwający do dzisiejszych czasów).

Wszystkie eksponaty „Wystawy Skarbów Ziemi Mielnickiej" pana Adama Borowskiego – wielkiego miłośnika podlaskiej geologii, pasjonata wszech czasów – posiadają indywidualne opisy z przypisanymi do nich nazwami, czasem powstania, co bardzo ułatwia zakwalifikowania ich w odpowiedniej erze, epoce i w historii naszej planety – Ziemi.



Lech Pilecki

Białostocki przedsiębiorca i podróżnik, odwiedził już ponad 150 krajów. Jednak równie mocno, jak najdalsze zakątki świata, pociąga go północno-wschodnia Polska. Nasz region przejechał wzdłuż i wszerz, by później opisać najpiękniejsze miejsca, jakie zobaczył, i ludzi o niezwykłych pasjach, jakich spotkał na swojej drodze. I z równym zachwytem jak inni opowiadają o siedmiu cudach świata, on snuje gawędy o podlaskich świątyniach (zarówno kościołach i cerkwiach, jak i molennach i synagogach), o cudownych źródełkach, zabytkowych dworkach i rezerwatach przyrody. Zapraszamy w podróż po województwie podlaskim.

Teksty i zdjęcia pochodzą z książki Lecha Pileckiego pt. „Ach to Podlasie 4! Podróże do niebanalnych i niesamowitych ludzi oraz miejsc regionu", wydanej przez Ryska Centrum Handlowe Pilecki i Wspólnicy Sp.k., Białystok 2025.



POW. WYSOKOMAZOWIECKI

Łempice. Kaplica

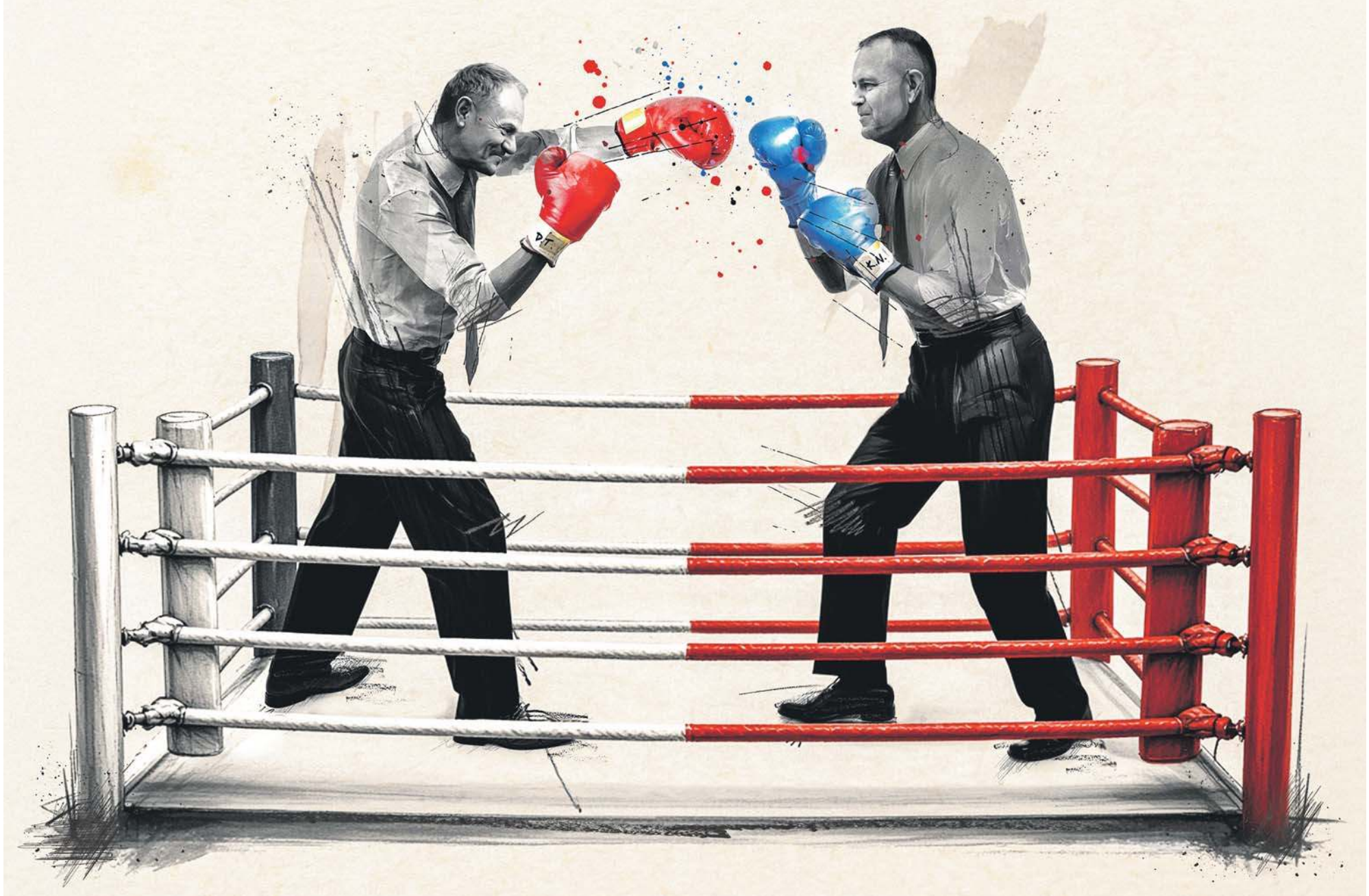
Kiedy zajechałem do Łempic (gm. Ciechanowiec), już pierwsza spotkana tam starsza pani, odpoczywająca na przydomowej ławeczce, życzliwie opowiedziała mi o złożonej historii tej wsi, sięgającej swoim rodowodem aż XV w. Dowiedziałem się, że w XVII w. na tutejszej małej rzeczce Siennicy stał duży młyn wodny, który spalili Szwedzi podczas potopu szwedzkiego. Kilkadziesiąt lat później kolejnym nieszczęściem stała się morowa zaraza, która pociągnęła za sobą śmierć wielu mieszkańców. I na koniec dopełnieniem wszystkich nieszczęść było w 1915 r. całkowite spalenie przez Rosjan tej już podupadłej wsi. Mieszkańcy Łempic, pochodzący w znacznej liczbie ze starych rodów szlacheckich, nie poddali się tym nieszczęściom i wspólnym wysiłkiem nie tylko odbudowali swoje dobra, ale i po zakończeniu II wojny światowej w czynie społecznym wznieśli budynek szkoły podstawowej, zlewnię mleka, remizę strażacką i wiejski sklep. I jakby tych osiągnięć było jeszcze mało, wspólnym wysiłkiem mieszkańców tej i sąsiednich wsi: Radziszewa-Sieńczuch i Kobus, w 1949 r. rozpoczęli budowę w Łempicach kaplicy pw. Matki Bożej Częstochowskiej. Powojenne lata, zwane czasem polskiego socjalizmu, nie były w naszym kraju przychylne budowie obiektów sakralnych i dopiero w 1970 r. władze pozwoliły na zakończenie budowy kaplicy. Jeszcze przez wiele lat trwał proces upiększania jej wnętrza i gromadzenia liturgicznych utensylii niezbędnych do odprawiania mszy świętych. W 2014 r., podczas corocznej uroczystości odpustowej ku czci Matki Bożej Częstochowskiej, nastąpiło uroczyste poświęcenie nowej nastawy ołtarzowej z kopią tytularnego obrazu Matki Bożej Częstochowskiej. Fundatorem obrazu był – przy współudziale Józefa Łempickiego – Jan Zarzecki pochodzący z Łempicy, a obecnie mieszkający w Austrii.



eprasa.pl e1c2ce1a66

Czasy siłaczek nie minęły, czyli zarobiony jak współczesna kobieta – **Str. 20-21**

PULS *regionów*



P.D.T. vs. P.K.N. - runda I

BT/GETTY/POLSKAPRESS

eprasa.pl e1c2ce1a66

POLITYKA

Prof. Rafał Chwedoruk: Karol Nawrocki dla istotnej części wyborców ciągle jest enigmą

– Problem polityków, którzy zrobili gwałtowne kariery, jak Paweł Kukiz, jak Szymon Hołownia, jak Ryszard Petru, jak Karol Nawrocki polega na tym, że ich problemy zaczynają się wtedy, kiedy mija zgiełk kampanii wyborczej i opinia publiczna zaczyna się przyglądać, na kogo w zasadzie zagłosowała – mówi profesor Rafał Chwedoruk, politolog, komentator polityczny

Dorota Kowalska

Panie profesorze, Donald Tusk powiedział ostatnio tak: „Grzeczny już byłem, nie cofnę nogi". Co to stwierdzenie, Pana zdaniem, oznacza? Wojnę totalną z prezydentem?

Nie, raczej oznacza, że Donald Tusk jest świadomy tego, iż postawił wszystko na jedną kartę. Bynajmniej nie teraz, a wtedy, kiedy wracał do wąsko pojętej krajowej polityki. On zdaje sobie sprawę, że jedyną jego legitymizacją jako przywódcy Platformy i jako lidera całej opozycji jest to, że stanowi kontrapunkt względem Prawa i Sprawiedliwości i że posiada zdolności wygrywania wyborów z PiS-em. Rzecz jasna nie za każdym razem, bo nawet teraz bywa z tym różnie, ale na tle innych przywódców jest w tym najbardziej doświadczony. Zdaje też sobie sprawę z tego, że kiedy ten model legitymizacji zniknie, w zasadzie nie będzie nikomu do niczego potrzebny. Świetnie to obrazuje casus zapomnianej już dzisiaj Koalicji Europejskiej, która niegdyś wystartowała w wyborach do Parlamentu Europejskiego i łączyła Platformę, PSL i Lewicę. Ona osiągnęła wysoki wynik, ale bardzo wyraźnie przegrała z PiS-em.
Na skutek tej porażki wielu wyborców, którzy wcześniej głosowali na Platformę, w kolejnej elekcji zagłosowało na Lewicę i ludowców. Wtedy właśnie, kiedy ten czynnik głosowania na największego z przeciwników PiS-u zniknął. Teraz Donald Tusk po przegranych wyborach prezydenckich – a głosów wskazujących na jego współodpowiedzialność za porażkę w drugiej turze było sporo – tym bardziej na swój sposób gra politycznie o wszystko. By móc dalej być przywódcą Platformy, musi przynajmniej konsolidować wokół siebie partię oraz najwierniejszą część jej elektoratu. A wśród tej najwierniejszej części istotny procent stanowią ci, którzy uważają rozliczenie niedawnej przeszłości za jeden z priorytetów polityki. Stąd od czasu do czasu Donald Tusk musi wykonywać takie gesty, które będą pokazywały, że jest najdalej idącym, bezkompromisowym przeciwnikiem PiS-u.

Tak, tylko w tej wypowiedzi było ewidentne nawiązanie do Karola Nawrockiego – było i o baseballu, i o kibicach.

Prawica jest w tej chwili personalizowana przez Karola Nawrockiego. Prawo i Sprawiedliwość, mimo sukcesu krakowskiego, bo wynik pana Drewnickiego to polityczny sukces, jest jednak pogrążone w strukturalnym kryzysie, ma najniższe notowania niemal w całej swojej historii, może poza pierwszymi wyborami. Jarosław Kaczyński nie jest politykiem, który rozpoczynałby swoją karierę albo był w jej apogeum. Wyraźnie pełni bardziej funkcję, rzekłbym, wewnątrzpartyjnego mobilizatora, aniżeli tego, kto ma potężną władzę i pełni rolę hegemona prawicy, jak to było do niedawna. Konfederacja jest bytem dosyć efemerycznym, mającym bardzo zróżnicowanych wyborców. To prawda, ma niezłe notowania, jednak zachowuje dystans względem PiS-u, a Grzegorz Braun to już zupełnie inna bajka. Natomiast Karol Nawrocki we wskaźnikach zaufania wciąż stoi wysoko. Poza tym osoba pana prezydenta jest osobą, w którą nie jest tak trudno uderzać. Nie wszystkie te polityczne uderzenia okazywały się być efektywne. Natomiast bagaż różnych życiowych doświadczeń, na tle Andrzeja Dudy na przykład, bardzo taką taktykę, jaką obrał Donald Tusk, ułatwia.

Na pewno część wyborców koalicji rządzącej chce rozliczeń. To jest dla nich sprawa ważna, dla niektórych być może nawet kluczowa. Czy to oznacza, że te rozliczenia przyspieszą na rok przed wyborami?

Słowo „przyspieszenie" robi w polskiej polityce zawrotną karierę od 1990 roku, kiedy użył go Lech Wałęsa, poparty przez olbrzymią część sfrustrowanych obywateli. Choć paradoksalnie to przyspieszenie miało oznaczać szybsze tempo wprowadzania ultraliberalnych reform. Tak na marginesie, żyjemy w cywilizacji, w której należy się spieszyć. Może dopiero generacja Zet to zmieni. A wracając do sedna problemu: żeby rozliczać w polityce, trzeba mieć polityczną siłę. Szczyt politycznej siły Donalda Tuska oraz koalicji rządzącej przypadał na pierwsze miesiące po efektownie wygranych wyborach. Rozliczenia miały miejsce w niektórych sferach, a w każdym razie na pewno daleko idące zmiany, w innych nie. Źródłem tego nie były zaniechania, brak woli, ale brak politycznej siły wynikający z różnych czynników.

Jakich?

Po pierwsze – ze skali poparcia dla głównych bloków politycznych. Po drugie dlatego, że zwycięstwo Karola Nawrockiego zmieniło nieco polską politykę. Po trzecie dlatego, że PSL nie kwapiło się – z różnych powodów, choćby po to, żeby nie zostać sam na sam z Donaldem Tuskiem, nie zatracić kontaktów na prawicy – do daleko idących rozliczeń. I wreszcie ważny był i jest także czynnik międzynarodowy, choćby w postaci Donalda Trumpa. On także ogranicza horyzont możliwej rozprawy z rządami Zjednoczonej Prawicy.

Ale jednak rozliczenia mamy: w zeszłym tygodniu zarzuty w śledztwie dotyczącym nieprawidłowości wokół finansowania kampanii społecznej „Sprawiedliwe Sądy" przez Polską Fundację Narodową usłyszała Anna P., obecnie pracownica Kancelarii Prezydenta, i Piotr M., obecnie dziennikarz Republiki. Są rozliczenia związane z Funduszem Sprawiedliwości, z Rządową Agencją Rezerw Strategicznych. Trochę tego jednak jest!

Nie mówię, że nie. Tyle tylko, że pamiętajmy, iż dla większości opinii publicznej polityka w dzisiejszym świecie, w dzisiejszej kulturze jest silnie spersonalizowana. I sytuacja, w której jakiś anonimowy polityk trzeciego rzędu jest w cieniu rozliczeń, nic nie znaczy.

Politycy z pierwszych rzędów też są rozliczeni, patrz: Zbigniew Ziobro.

Jego można od biedy uznać za polityka pierwszego planu, ale póki co, nic mu chyba nie jest. Żaden wyrok nie zapadł, żaden proces w zasadzie się nie toczy. Mateusz Morawiecki, Jarosław Kaczyński i wielu innych polityków jest wciąż czynnych zawodowo, żaden z nich nie poniósł odpowiedzialności za coś, co zarzucała im ówczesna opozycja, a dzisiaj koalicja rządząca. Te rozliczenia też są oczywiście pewnego rodzaju mitem. To jest, powiedziałbym, takie absurdalne przejęcie schematu myślowego prawicy z lat 90., domagającej się rozliczenia czasów Polski Ludowej, niepomnej kompletnie tego, jaki charakter miała w Polsce transformacja, jakie siły wewnętrzne i zewnętrzne były w nią zaangażowane. I później, kiedy SLD przestał odgrywać wiodącą rolę w polskiej polityce, a dwa odłamy prawicy – jeden bardziej liberalny, drugi bardziej konserwatywny – zostały sam na sam jako główne podmioty polskiej polityki, zaczęły ten schemat, dotyczący dużo poważniejszych kwestii i wydarzeń, nanosić na siebie nawzajem. To jest troszeczkę oderwane od rzeczywistości, pogłębia społeczne emocje. A przez osiem lat rządów Zjednoczonej Prawicy wśród afer były rzeczywiście poważne afery, jak i były takie, które są bardziej pochodną wyobraźni.

To znaczy?

Chociażby afera nazwana aferą Dwóch Wież. Chyba nawet najwytrwalsi przeciwnicy Jarosława Kaczyńskiego mieliby problem z uwierzeniem w to, że ów polityk epatujący dystansem wobec nowoczesności i prywatnego biznesu mógłby zostać kandydatem na czołowego dewelopera w centrum Warszawy. Spośród tych afer nie jest chyba przypadkiem, że to Fundusz Sprawiedliwości zaszedł najdalej w rozliczeniach, bo był najprostszy do tego, a ci, którzy znaleźli się w kręgu dyskusji, a niektórzy w kręgu podejrzeń, delikatnie rzecz ujmując cechowali się niebywałą wręcz beztroską w czasie sprawowania władzy. Ale, jak sądzę, jest to na mapie różnych afer bądź budzących wątpliwości opinii publicznej wydarzeń, zjawisk, procesów po roku 1989 taka afera rzędu średniego rzędu. Owszem, mowa w niej o dużych pieniądzach, ale to nie jest afera, która miała strategiczny wymiar. Spuentowałbym tak: Donald Tusk może kwestią rozliczeń utrwalić swoje przywództwo w partii, ma szansę utrzymać przywództwo w koalicji, natomiast to absolutnie nie wystarczy do ponownego zwycięstwa w wyborach.

Ewidentnie widać, że Donald Tusk chce też zrobić porządek w niektórych instytucjach państwa, że wspomnę o Trybunale Konstytucyjnym. Mówi się, że minister Żurek ma się wziąć za Prokuraturę Generalną. To się uda do wyborów, Pana zdaniem?

To nie ma tak naprawdę najmniejszego znaczenia. Każdy w Polsce, kto próbuje opierać strategię polityczną na kwestii wymiaru sprawiedliwości, bardzo na tym traci. Gdy Prawo i Sprawiedliwość doszło do władzy w 2015 roku, druga strona pod naciskiem środowisk pozaparlamentarnych obrała taką strategię i za chwilę nastąpiły złote lata PiS-u pod względem poparcia. I odwrotnie: PiS, kiedy utracił władzę w roku 2023, próbował przekonać opinię publiczną, że to on jest wytrwałym obrońcą wymiaru sprawiedliwości, praworządności i za chwilę rozpoczął się największy kryzys w dziejach tej partii. Myślę, że większość obywateli nie zauważy tak naprawdę, co się dzieje z Trybunałem Konstytucyjnym, który tak czy inaczej będzie sparaliżowany. Jedyna sprawa, która mogłaby mieć jakieś znaczenie wyborcze, gdyby plany ministra Żurka się ziściły, to sprawa praw kobiet, jeśli chodzi o aborcję. To kwestia, która wywołała poważne zainteresowanie i przyczyniła się niegdyś do utraty władzy przez PiS. Gdyby tu chciano wmontować Trybunał Konstytucyjny tylko w drugą stronę, tym razem liberalizując ustawodawstwo, to być może tak – to byłby dla wyborców jakiś argument. Oddelegowanie do TK ministra Berka sprawiało wrażenie pokazania żółtej kartki ministrowi Żurkowi i innym środowiskom zaangażowanym w kwestie wymiaru sprawiedliwości, jakby Donald Tusk chciał im powiedzieć, że niezbyt sobie z tym wszystkim radzą. Panuje chaos i powszechne przeświadczenie o niemocy. I być może nie jest dziełem przypadku, że dynamika wydarzeń stała się dużo większa po zapowiedziach Donalda Tuska dotyczących nominacji ministra Berka.

eprasa.pl e1c2ce1a66



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Prezydent Karol Nawrocki



FOT. ADAM JANKOWSKI

Premier Donald Tusk

Afera Zondacrypto, bo cały czas widzimy jej kolejne odsłony, wpłynie na nastroje społeczne, na to, jak ludzie będą głosować?

Myślę, że w minimalnym stopniu, chyba że wyjdą na jaw takie rzeczy, które jeszcze do tej pory na jaw nie wyszły. Olbrzymia część z nas niezbyt rozumie mechanizmy takiej niegdysiejszej bazarowej gry w trzy karty, tyle tylko, że przeniesionej na poziom internetu i rynku finansowego. Nie zdaje sobie sprawy zresztą, jak dużym zagrożeniem jest „ta gra" dla wielu obywateli. Wszak to forma hazardu. Więc dla większości z nas nie jest to coś, czego doświadczalibyśmy na co dzień. Znaczenie dla systemu partyjnego to wszystko może mieć wtedy, jeśli okazałoby się, że w cieniu Zondacrypto widnieją nie tylko politycy PiS-u, bo PiS co miał stracić, to już stracił, ale gdyby pojawili się na przykład czołowi politycy Konfederacji. Gdyby część opinii publicznej, ta głosując na Konfederację, dostrzegła, że istnieje jakaś szara strefa między PiS-em a Konfederacją, że te partie nie są od siebie tak odległe, jak Konfederacja na co dzień manifestuje, to mogłoby rzeczywiście mieć pewne znaczenie. Jeśli nie, ta afera wpisze się w zjawiska, które powodują, że PiS będzie żył nadal, zapewne będzie drugą siłą w parlamencie, natomiast jego możliwości przyciągania nowych wyborców będą bardzo ograniczone na tle tego, co ta partia prezentowała niegdyś.

Ceny paliw jednak mogą mieć znaczenie. Tutaj prezydent pozostaje nieugięty. Natomiast mam wrażenie, że na tym otwartym konflikcie z rządem Karol Nawrocki jednak traci. W rankingach zaufania dogania go Radosław Sikorski, zaufanie do prezydenta spadło od czerwca o siedem punktów procentowych. Więc to nie jest tak, że prezydent z tej wojny z rządem nie wychodzi trochę poobijany.

Do rankingów zaufania nie przykładałbym większej wagi. Bo tak to być może prezydentem byłby od dawna Ryszard Kalisz, który niegdyś brylował w tych rankingach, a Jarosław Kaczyński w szczycie swojej władzy bywał w nich nisko notowany. Nie sądzę, żeby konflikt z rządem sam w sobie wpływał na pozycję obecnego prezydenta. Przynajmniej na razie.

Dlaczego?

Dlatego że trwa swoisty miesiąc miodowy z udziałem prezydenta i istotnej części opinii publicznej. Takie miesiące w polityce oczywiście nie są wieczne. Wcześniej czy później to będzie musiało się zmienić. Zwłaszcza jeśli rządzący - kwestia paliw z tym się wiąże – będą stawiali głowę państwa przed koniecznością podejmowania decyzji, które nie wszystkim będą się podobały, które będą przeciwstawiały mu duże grupy wyborców, także jego wyborców. I kwesta ceny paliw jest jedną z takich sytuacji. Oczywiście wcześniej być może ustawa łańcuchowa, chociaż to dużo bardziej niszowy temat, była tematem, w którym każda decyzja podjęta przez Karola Nawrockiego była nacechowana ryzykiem. Więc konflikt z rządem sam w sobie niekoniecznie, ponieważ notowania rządu są bardzo niskie, natomiast długofalowe skutki niektórych sporów tak – mogą prezydentowi zaszkodzić. Pamiętajmy, że Karol Nawrocki dla istotnej części wyborców jest enigmą. Jest kimś, na kogo zagłosowali, bo nie chcieli, żeby druga strona wygrała wybory. Natomiast problem polityków, którzy zrobili gwałtowne kariery, jak Paweł Kukiz, jak Szymon Hołownia, jak Ryszard Petru, jak Karol Nawrocki polega na tym, że ich problemy zaczynają się wtedy, kiedy mija zgiełk kampanii wyborczej i opinia publiczna zaczyna się przyglądać, na kogo w zasadzie zagłosowała. Wtedy bardzo często odkrywane są dystanse między poglądami dużych grup wyborców a danym politykiem, czy też zdumienie stylem uprawiania przez niego polityki. Więc z całą pewnością notowania Karola Nawrockiego nie będą szły w górę. Wcześniej czy później rozpocznie się mniejszy czy większy ich spadek. Natomiast to, co utrzymuje tego polityka w różnym stopniu na czele rankingów, to jedno wydarzenie, to znaczy kwestia odebrania orderu Zełenskiemu. Tu minister Sikorski i reszta przespali moment eskalacji konfliktu i doprowadzili do tego, że Karol Nawrocki znalazł się na chwilę po tej samej stronie, po której była większość wyborców, także wyborców obozu rządzącego. To mu dało dodatkowy kapitał i opóźnia nieuchronne spadki popularności obecnej głowy państwa.

Myśli Pan, że Karol Nawrocki będzie teraz tracił w sondażach badających popularność i zaufanie do polityków?

Myślę, że to będzie wszystko ewoluowało. Samo zaufanie nie ma kompletnie żadnego znaczenia. Bronisław Komorowski niemal do momentu porażki w wyborach miał wysokie notowania zaufania. Istotne będzie co innego, mianowicie poziomy poparcia dla prawicowych partii, perspektywa ich zwycięstwa w wyborach i możliwość docierania nie tylko do wyborców PiS-u, bo ci w dużo mniej licznej liczbie niż niegdyś tak czy tak w ostatecznej instancji poprą Nawrockiego, natomiast bardzo różni wyborcy Konfederacji już niekoniecznie.

Ta wojna między rządem a prezydentem w ciągu tego najbliższego roku do wyborów będzie się nasilać?

W oczywisty sposób. Mówiąc krótko: prawica będzie się chowała za plecami prezydenta. Szczególnie PiS, zdając sobie sprawę z własnych ograniczeń. Z kolei rządzący wiedzą, że żaden inny polityk prawicy nie jest jej symbolem, jak Karol Nawrocki. Nawrocki inaczej niż wspomniany Duda, inaczej niż Morawiecki w roli premiera jest politykiem wyrazistym, politykiem o zupełnie innym stylu uprawiania polityki. No i co tu dużo mówić, politykiem bardziej kontrowersyjnym. I stąd trudno byłoby zmarnować ze strony koalicji rządzącej taką okazję i w niego nie uderzać.

Jak Pan myśli, co w ostatecznym rachunku zadecyduje o decyzjach wyborców niezdecydowanych? Bo to oni przesądzą o wyniku wyborów.

Ceny paliw przekładają się na ceny bardzo wielu produktów i towarów. W niektórych przypadkach w sposób szybki, bezpośredni, w innych pośrednio i w dłuższym horyzoncie czasowym. To świetnie widać w Stanach Zjednoczonych. Polska sama nie jest producentem, wydobywcą ropy, żeby nas mogła przed tym wszystkim, co dzieje się na światowych rynkach, uchronić. Rządzących czekają trudne decyzje z tym związane. Jeśli chcą mieć szansę na zwycięstwo w wyborach, muszą dbać o to, aby koszty życia codziennego ze względu na paliwa, ale także na inne aspekty, nie były coraz wyższe. Jak spojrzymy sobie nawet na ten Kraków, należy pamiętać, że nie można go przekładać prosto na ogólnokrajową politykę, bo tam jest zmienna w postaci Łukasza Gibały, która nie wystąpi w ogólnokrajowej polityce, poza tym Kraków nigdy nie był reprezentatywny dla wyników ogólnopolskich. Ale jedna rzecz zwraca uwagę. Otóż cała sprawa zaczęła się od strefy czystego transportu, która dla części mieszkańców, szczególnie obrzeżnych dzielnic, oznaczała ograniczenie komfortu poruszania się po mieście, a co za tym idzie podniesienie kosztów. To jest, powiedziałbym, małe wydarzenie, ale ono może urosnąć do rangi symbolu. Rząd stara się robić wiele, by zabezpieczać poziom życia kluczowych dla niego grup elektoralnych – świadczy o tym choćby reforma podatkowa korzystna dla obywateli i obywatelek o średnich dochodach. To pokazuje, że dostrzeżono taką konieczność. Ale tu chodzi przede wszystkim o to, by ograniczyć możliwość mobilizacji przeciwko rządzącym. A taka możliwość pojawia się wtedy, kiedy niezadowolenie ma dość szeroki charakter, kiedy powstają inne niż symboliczne poziomy niezadowolenia z rządzących, a zaburzenia poziomu życia codziennego w wymiarze materialnym czymś takim byłyby z całą pewnością.

Czyli najważniejsza dla wyborców jest jakość codziennego życia, tak?

To nie ulega najmniejszej wątpliwości. Oczywiście zdarzają się elekcje, w których pojawia się temat nagle bądź nie nagle, zakłócający ten prosty obraz, ale bez ogólnej frustracji z tym związanych bardzo trudno byłoby wyzwolić opozycji tak masowe zainteresowanie wyborców. Świetnie pokazała to kwestia wieku emerytalnego niegdyś, gdzie bez tego czynnika Platforma z całą pewnością nie oddałaby wówczas władzy. Straciła nawet na rzecz PiS-u mnóstwo wyborców. Obrosła negatywnymi stereotypami. I z kolei PiS, jak tracił władzę w ostatniej dekadzie – mało kto dzisiaj pamięta, jak toczyła się przez długi czas dyskusja o inflacji, która miała swoje bardzo różnorodne źródła, i zewnętrzne i wewnętrzne. Wysoka inflacja z całą pewnością nie pomogła PiS-owi. Więc tak – stabilność życia codziennego odgrywa bardzo ważną, nawet kluczową, rolę dla wyborców.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Prof. Rafał Chwedoruk

Politolog Uniwersytetu Warszawskiego. Specjalizuje się w polityce historycznej, ruchach społecznych, ekstremizmach politycznych. Autor wielu książek, m.in. „Polityka historyczna", „Socjaliści z Solidarności w latach 1989-1993".

eprasa.pl e1c2ce1a66

TEMAT TYGODNIA



FOT. 123RF

Badanie CBOS pokazuje, że mężczyźni coraz częściej angażują się w obowiązki domowe – ale większość z nich to ciągle domena kobiet

Czasy siłaczek nie minęły, czyli zarobiony jak współczesna kobieta

Niby jest lepiej, niby mężczyźni coraz chętniej biorą na siebie część obowiązków domowych, przede wszystkim tych związanych z wychowaniem dzieci, ale wciąż to głównie kobiety gotują, sprzątają, robią zakupy, a przede wszystkim organizują życie rodzinne

Dorota Kowalska

Anna, 56 lat, wciąż czynna zawodowo. Do pracy wyjeżdża bladym świtem. Tak umówiła się z szefem: zaczyna o godz. 6.00, żeby skończyć wcześniej i uniknąć popołudniowych korków. Wraca do domu około godz. 16.00, porządkuje poranny bałagan, gotuje obiad, chyba, że został z poprzedniego dnia, jeśli trzeba zajmuje się wnukami. Tak naprawdę dopiero wieczorem ma czas, żeby poczytać książkę, czy obejrzeć w telewizji jakiś film.

– Tak było właściwie od zawsze: to ja gotuję, włączam pralkę, sprzątam, robię zakupy, dbam o ogródek przed domem. Adam, znaczy mąż, naprawia przeróżne sprzęty, zajmuje się takimi męskimi sprawami – opowiada.

Całe mieszkanie sprząta raz w tygodniu, najczęściej w soboty. W tygodniu dba, żeby skarpetki nie leżały pod krzesłem, łóżko było zaścielone, naczynia włożone do zmywarki, pranie robi co trzeci, czwarty dzień. Czasami, jeśli jest taka potrzeba, odbiera wnuczkę z przedszkola albo wnuka ze szkoły i zajmuje się nimi do powrotu rodziców.

– Mieszkamy w domku jednorodzinnym: córka z zięciem zajmują piętro, my parter. Więc tak naprawdę wnuki są u nas bardzo często – wybucha śmiechem.

Zauważyła, że u znajomych jest podobnie: to panie dbają o dom, panowie naprawiają domowe sprzęty, czasami pomagają w zakupach. Tyle.

– Ale u córki jest już zupełnie inaczej. Zięć gotuje, pomaga w sprzątaniu, zajmuje się dziećmi: jeździ z nimi na wszystkie zajęcie dodatkowe, chodzi na basen. Więc myślę, że to młodsze pokolenie inaczej niż nasze podochodzi do podziału obowiązków domowych – mówi Anna.

I dodaje, że młode kobiety nie dają się już tak łatwo zagonić do garów i pieluch. Coraz częściej wciągają swoich parterów do domowych obowiązków.

– Kiedyś było tak, że kobieta siedziała w domu i zajmowała się dziećmi, a to mężczyzna utrzymywał rodzinę. Dzisiaj kobiety pracują zawodowo na równi z mężczyznami, zdarza się, że zarabiają więcej niż oni, więc siłą rzeczy podział obowiązków musiał się zmienić – zauważa. Chociaż, umówmy się, ona i jej koleżanki pracowały, a i tak to głównie one zajmowały się domem. Tyle, że ich córki są już inne.

Panowie częściej pomagają

Pewnie coś w tym jest. Z najnowszego raportu CBOS-u wynika, że w ciągu ostatnich ośmiu lat zaszły bardzo wyraźne zmiany w podziale obowiązków domowych, a przynajmniej w deklaracjach osób biorących udział w badaniu. Obecnie częściej obowiązki te są współdzielone, a rzadziej niż wcześniej spoczywają wyłącznie na barkach kobiet.

Mimo tego, w zdecydowanej większości polskich domów wyłącznie kobiety prasują (74 proc.), robią pranie (70 proc.), a w nieco ponad połowie – jedynie na barkach kobiet spoczywa przygotowywanie posiłków (53 proc.) oraz wykonywanie gruntownych, większych porządków (51 proc.). Zwykłe, codzienne porządki najczęściej są wykonywane wspólnie lub różnie (50 proc.), podobnie jak zmywanie naczyń (w tym obsługiwanie zmywarki) (49 proc.) oraz codzienne zakupy (57 proc.), choć trudno tu mówić o egalitarnym podziale tych obowiązków, gdyż

eprasa.pl e1c2ce1a66

w znacznej części gospodarstw wykonują je wyłącznie kobiety, a w relatywnie niewielu – wyłącznie mężczyźni.

Z kolei wyraźną domeną mężczyzn jest wykonywanie drobnych napraw (81 proc.) oraz zlecanie usług do wykonania (63 proc.).

„Obowiązki opiekuńczo–wychowawcze najczęściej przypadają w udziale przedstawicielom obu płci – wspólnie lub na zmianę. Dotyczy to opieki nad dziećmi (40 proc.), odrabiania lekcji z dziećmi (22 proc.) czy też opieki nad zwierzętami domowymi (48 proc.). Jeśli jednak nie są one sprawowane wspólnie, to częściej wykonywane są wyłącznie przez kobiety niż wyłącznie przez mężczyzn. Opieka nad osobami z niepełnosprawnościami równie często sprawowana jest wspólnie (10 proc.) co wyłącznie przez kobiety (10 proc.). Wyłączne zaangażowanie mężczyzn w tym względzie jest bardzo niewielkie (2 proc.)" – czytamy w raporcie CBOS–u.

Decyzje podejmujemy najczęściej razem, chociaż w kwestiach kulinarnych to kobiety rządzą (51 proc.). W większości polskich domów decyzje dotyczące zwykłych, bieżących spraw (61 proc.), a także większych wydatków (78 proc.), sposobów spędzania czasu (83 proc.), spotkań rodzinnych czy towarzyskich (84 proc.) oraz wyjazdów wypoczynkowych (84 proc.) są podejmowane wspólnie lub zamiennie. Ustalenia odnoszące się do sposobów wychowania dzieci również z reguły wypracowywane są wspólnie (49 proc.). W gospodarstwach domowych, w których decyzje nie są podejmowane wspólnie, rozstrzygający głos częściej należy do kobiet niż do mężczyzn.

Problem stary jak świat

Podział domowych obowiązków, to temat rozmów i kłótni. O tym, że budzi sporo emocji świadczą chociażby fora internetowe. Oto jedno z nich.

Internauta1: „Dziewczyny, powiedzcie mi jak wygląda u Was podział obowiązków domowych w małżeństwie. Ja jestem strasznie rozżalona i zła na swojego męża, ponieważ czuję się wykorzystywana. Obecnie jestem w domu z dzieckiem, które ma pół roku i wszystkie obowiązki domowe spoczywają na mnie. Mąż praktycznie nic nie robi. Przed ślubem zapewniał mnie, że będziemy partnerami, przed urodzeniem dziecka goniłam go do roboty i zawsze musiał coś w domu zrobić. Teraz chyba uważa, że skoro jestem w domu to mogę robić wszystko i tylko mi powtarza, że nie da się zrobić w gary. Rano to ja ogarniam dom, biorę dziecko na spacer, gotuje obiad, sprzątam. Wszystko robię na bieżąco i staram się nie mieć żadnych zaległości. Tak więc zawsze jest czysto i obiad na dwa dania. Wkurza mnie to, że mąż nigdy nie ogarnie po sobie, zawsze muszę pokazać placem, na kibelku potrafi przesiedzieć z 40 min, zwykle przed i po pracy, bo tam ma spokój.(...) Co mam mu powiedzieć, albo zrobić, bo nie chcę być i nigdy nie godziłam się na bycie czyjąś służącą".

Internauta2: „Mój pracuje fizycznie i nie miałabym serca po 10 godzinach ciężkiej pracy w upale gonić go do garów. Ja obiad robię na dwa dni, w tygodniu ogarniam mieszkanie A większe sprzątanie robimy w sobotę. Mamy dwójką małych dzieci i nawet mam czas wypić ciepła kawę".

Internauta 3: „ U nas było podobnie, ja zajmowałam się z rana domem, mąż po pracy coś pomógł. Nigdy nie miałam ciśnienia, żeby były dwa dania, dom wylizany, wszystko perfekt zrobione. Co chciałam to zrobiłam, nie zgrywałam wonder woman".

Internauta4: „Mój też pracuje fizycznie, jest policjantem. Ale czy to znaczy, że ja wszystko mam robić w domu? Kiedy on ma czas na spokojne zjedzenie obiadu, grę na telefonie. A jego opieka nad dzieckiem sprowadza się do położenia małej na macie i drzemania sobie".

Internauta5: „Same jesteście sobie winne, jeszcze może do tego dwudniowego obiadu deser zaproponuj, zimne piwko i kapcie, żeby Pan i władca mógł się zrelaksować po pracy. Raz, drugi, trzeci nie dostałby obiadu albo nie miał czystych gaci to wiedziałby jak posprzątać swój dom i zająć się swoim dzieckiem, ale głaszczcie dalej i płaczcie, że on się nie domyślił."

Internauta 6: „U nas też na początku były jazdy o sprzątanie. Mąż wracał z pracy i przed tv odpoczywał. Parę razy się wydarłam i już po problemie. W sobotę on sprząta. Co drugi dzień on robi obiad. Wynosi śmieci on – przy sortowaniu to musi wynosić codziennie. Powiedziałam, że służąca nie będę i zakumał".

Internauta7: „Ja akurat jestem w domu z dziećmi, a mąż pracuje w różnych godzinach i w różnych dniach. Do jego obowiązków należy: wyrzucanie śmieci, odkurzanie i mycie podłogi, sprawdzanie skrzynki pocztowej, kupowanie rano pieczywa, robienie opłat, obcinanie dzieciom paznokci i kąpanie dzieci, w nocy wstaje do najmłodszego, jeśli zachodzi taka potrzeba. Do wspólnych obowiązków należy: mycie naczyń i ewentualnie ubieranie dzieci, gdy wychodzimy razem na spacer. Od czasu do czasu mąż zrobi jajecznicę albo kanapki i może kilka razy w roku zdarzy mu się wstawić pranie (głównie jego robocze). Reszta rzeczy należy do mnie (sprzątanie, ścielenie łóżek, pranie, gotowanie, podlewanie kwiatków itp.). A i u mnie się nie prasuje ubrań:)"

Cóż, z raportu „Polacy o rolach płciowych i różnicach między kobietami i mężczyznami" wynika, że według 85 proc. badanych, w polskim społeczeństwie to od kobiet oczekuje się, w większym stopniu niż od mężczyzn, że zajmą się domem i dziećmi. Jednocześnie 62 proc. jest zdania, że to kobieta jest na ogół w stanie zająć się dzieckiem lepiej niż mężczyzna, „co stanowiłoby pewne uzasadnienie dla powyższej normy".

Jest też spore zróżnicowaniem opinii w przypadku poglądu, że kobiety mają obecnie zbyt duże wymagania wobec mężczyzn. Ponadprzeciętnie często zgadzali się z nim mężczyźni (54 proc. wobec 44 proc. kobiet), badani w wieku 25–34 lata (58 proc.), mieszkający w mniejszych miejscowościach, gorzej wykształceni i wyznający poglądy prawicowe.

Kobiety są zmęczone i wypalone

Wygląda na to, że problem podziału obowiązków nie jest tylko polską domeną. Naukowcy z Uniwersytetu w Bath i Uniwersytetu w Melbourne postanowili sprawdzić, jak w amerykańskich rodzinach radzą sobie z tą kwestią. W badaniu wzięło w nich udział 3000 osób reprezentujących różnorodne modele rodzinne, w tym rodziny LGBTQ+, osoby samotnie wychowujące dzieci. I okazało się, że to kobiety najczęściej dbają o codzienny rytm życia domowego. To na nich spoczywa 71 proc. domowych prac związanych z wysiłkiem poznawczym, podczas gdy mężczyźni angażują się tylko w 45 proc. z nich. Panowie, owszem, czasami coś naprawią, ale to panie wykonują aż 79 proc. codziennych obowiązków, takich jak sprzątanie czy opieka nad dziećmi. Mężczyźni podejmują się tylko 37 proc. z tych prac. Jeśli chodzi o samotnych rodziców, tu, z oczywistych względów, ten podział jest równy: w domu samotni ojcowie pracują tak samo ciężko jak samotne matki.

Z badania amerykańskich naukowców, wynika też, że ciężar prac związanych z obciążeniem psychicznym, który spoczywa głównie na kobietach, odbija się nie tylko na ich samopoczucie, ale również na ich aktywności zawodowej. Matki dwukrotnie częściej niż ojcowie rezygnują z pracy lub rozważają zmniejszenie liczby godzin pracy zawodowej.

A obowiązki domowe, to nie tylko wysiłek fizyczny, ale i umysłowy, związany z przewidywaniem potrzeb, planowaniem, organizacją i delegowaniem zadań. Psychologowie z University of Southern California w Los Angeles (USA) i eksperci z Fair Play Institute w Los Angeles stwierdzili nawet, że ten poznawczy wymiar prac domowych, zwany „obciążeniem psychicznym spowodowanym nadmiarem obowiązków" – jest rozłożony wśród domowników jeszcze bardziej nierówno, niż obowiązki fizyczne. Z informacji przekazanych przez objęte badaniem osoby wynika, że matki są przeciętnie odpowiedzialne za około 73 proc. wszystkich uwzględnionych w badaniu domowych prac umysłowych (w porównaniu z ich partnerami, odpowiedzialnymi za 27 proc. tych prac) i za 64 proc. związanych z domem zajęć fizycznych (ich partnerzy odpowiadają za 36 proc.). W przypadku każdego badanego zajęcia różnica pomiędzy płciami była większa w przypadku zajęć o wymiarze umysłowym, niż zajęć o wymiarze fizycznym.

Istnieje jedno zadanie, w przypadku którego ojcowie częściej „planują" i zajmują się realizacją: wynoszenie śmieci.

Według autorów tych badań matki, które wypełniają nieproporcjonalnie dużą część domowych prac obciążających „psychicznie" (czy też „poznawczo"), częściej też doświadczają większego poziomu depresji, stresu, niezadowolenia ze związku i wypalenia. Wnioski z analiz zjawiska opublikowano w piśmie „Archives of Women s Mental Health"

Organizatorki życia rodzinnego

Julia, 29 lat, pracuje. Z Michałem mieszkają razem od ponad roku. On też biega codziennie rano na warszawski Mordor, bo tak w stolicy żartobliwie nazywa się skupisko wielkich biurowców na Służewcu.

– Nie wyobrażam sobie, żebym miała sama wszystko robić. Wracam z pracy koło godz. 18.00, Michał podobnie. Albo coś razem gotujemy, albo wychodzimy zjeść na miasto. Sprzątamy wspólnie w soboty, na przemian wieszamy pranie, podobnie jest z opróżnianiem zmywarki – wylicza. Wśród jej znajomych podział obowiązków jest podobny, wyjątek stanowi Martyna.

– Sama sprząta, bo uważa, że robi to najlepiej, podobnie jest z gotowaniem. Wojtek, jej mąż mówi o niej „Zosia Samosia", ale chyba mu z tym wygodnie – Julia wybucha śmiechem.

W jej rodzinnym domu, owszem, to mama sprząta, ale tata gotuje, jest świetnym kucharzem. Na przemian wynoszą śmieci.

– Ale to chyba mama jest taką organizatorką, kierowniczką, to ona ogarnia domową rzeczywistość. U mnie jest chyba podobnie, razem z Michałem podejmujemy decyzje, ale to ja wszystkiego pilnuję – mówi.

Ale też, jak wynika z badania „Relacje rodzinne Polaków" serwisu Prezent marzeń przeprowadzonego w 2025 roku w obecnym modelu rodzinnym to kobieta najczęściej pełni funkcję organizatorki życia rodzinnego, tak przynajmniej wskazało 45 proc. respondentów. 27 proc. ankietowanych mówiło o roli opiekunki i osoby wspierającej emocjonalnie pozostałych domowników, 13 proc. wskazało na kobiety jako te, które budują w rodzinie więzi, 15 proc. jako osoby wychowujące i uczące.

Julia zauważa, że w domu jej dziadków to babcia gotowała. Dziadek potrafił zrobić kanapki, jajecznicę i to chyba wszystko. Ale pomagał przy sprzątaniu, myciu okien, wynosił śmieci.

– To babcia rządziła w domu – mówi. – Więc to chyba tak właśnie jest, że kobiety, niezależnie od pokolenia, kierowały życiem rodzinnym – konstatuje.

Na ratunek demografii

Co ciekawe, raport Polskiego Instytutu Ekonomicznego wykazał, że satysfakcja z podziału domowych obowiązków jest silnie powiązana z chęcią powiększenia rodziny, a więc może wpływać na demografie, z którą w Polsce mamy spory problem.

Raport opiera się na badaniu 3000 rodziców małych dzieci (do 9 lat), przeprowadzonym przez PIE w 2022 roku, a także na danych Głównego Urzędu Statystycznego i międzynarodowych badaniach ISSP. Wyniki nie zaskakują – w większości polskich rodzin to kobiety wykonują większą część obowiązków domowych i opiekuńczych.

Do myślenia daje jednak fakt, że większość matek (69 proc.) oraz ponad połowa ojców (56 proc.) uważa, że podział obowiązków powinien być bardziej równy. Tyle tylko, że ojcowie częściej niż matki deklarują, że preferowaliby mieć mniej obowiązków domowych, niż mają obecnie (38 proc. mężczyzn wobec 12 proc. kobiet).

Według danych GUS z 2023 roku, kobiety w Polsce wykonywały obowiązki domowe i opiekuńcze średnio przez 4,2 godz. dziennie, podczas gdy mężczyźni – 2,4 godz.

Najważniejszym wnioskiem raportu jest jednak stwierdzenie, że subiektywne zadowolenie z podziału obowiązków domowych i opiekuńczych ma silny wpływ na decyzje o posiadaniu kolejnego dziecka. Osoby zadowolone z aktualnego podziału są nawet o około 16 punktów procentowych bardziej skłonne do powiększenia rodziny niż osoby niezadowolone.

Julia nie planuje jeszcze dzieci, na razie w planach jest ślub. Ale nie wyobraża sobie, żeby dziecko uwięziło ją w domu.

– Oboje z Michałem chcemy pracować zawodowo, chcemy się rozwijać. Rozmawialiśmy już o tym, jeśli zdecydujemy się na dziecko, to będziemy się nim zajmować oboje. Ja wezmę urlop macierzyński, potem urlop tacierzyński weźmie Michał. Będziemy się dzielić obowiązkami i wspierać – mówi.

Wcześniej muszą kupić mieszkanie, bo dwa pokoje, to – ich zdaniem – za mało dla trzech osób. Więc plany są, teraz trzeba je powoli realizować. Ona wie jedno: „Siłaczkę" czytała, ale nie zamierza nią być. Ważna jest także ona sama: jej zdrowie, jej praca, jej dobre samopoczucie, po prostu – jej życie.

eprasa.pl e1c2ce1a66

LUDZIE

Da się trafić do celu z ponad jednego kilometra? Przemyślanin to potrafi

Karabin oparty na dwójnogu, z tyłu poduszka, przy oku luneta. Tarcza jest daleko, bardzo daleko. Dla laika to tylko niewielki punkt na końcu ogromnego poligonu. Dla Tomasza Jastrząbka to cel, do którego trzeba dopasować wszystko: odległość, wiatr, temperaturę, ustawienie karabinu, pozycję ciała i oddech.



FOT. ARCHIWUM

Sam strzał jest końcem skomplikowanego procesu przygotowań

Norbert Ziętal

Jeden błąd może sprawić, że pocisk minie cel o kilka, a przy niektórych warunkach nawet kilkanaście centymetrów. Przy dystansie ponad kilometra każdy metr ma znaczenie.

Tomasz Jastrząbek z Przemyśla od kilku lat należy do czołówki zawodników strzelectwa długodystansowego. Startuje między innymi na 300, 600 i 800 metrów, a podejmuje się również strzelania na dystansach przekraczających kilometr. Z ostatnich mistrzostw Europy w Drawsku Pomorskim przywiózł cztery medale: złoty, srebrny i dwa brązowe.

Zaczęło się od wiatrówki

Pierwszy kontakt z bronią miał jeszcze jako dziecko. – U mnie w domu cały czas było strzelanie. Mój tato miał wiatrówkę, jeździł na zawody. Ja już od małego miałem kontakt z bronią i tak zacząłem – wspomina.

Później pojechał na strzelnicę. Musiał pożyczyć karabin, bo jeszcze nie miał swojego. Szybko okazało się, że nawet z cudzej broni potrafi osiągać dobre wyniki. Z czasem kupił własną. Zaczął poznawać sprzęt, ustawienia i wszystkie szczegóły, które w przyszłości miały decydować o wyniku. – Wszystko robiłem sam. Dobór sprzętu, ustawienia karabinu, lunety – mówi.

Na pierwsze poważniejsze zawody pojechał do Skarżyska-Kamiennej. Podczas treningu organizator zauważył, że nowy zawodnik radzi sobie całkiem dobrze. Zaproponował mu start w mistrzostwach Polski. Pan Tomasz nie miał jeszcze dużego doświadczenia, ale spróbował. Efekt? Drugie miejsce. To był dopiero początek. W 2021 roku pojechał na mistrzostwa Europy do Drawska Pomorskiego. Był to jego debiut w tej imprezie. – Pierwszy raz pojechałem na mistrzostwa Europy, a wygrałem cały turniej i przywiozłem złoto. To było coś niesamowitego – wspomina.

Od tamtej pory regularnie pojawia się na najważniejszych zawodach. Na jego koncie jest ponad 30 medali mistrzostw Polski, Europy i dużych zawodów międzynarodowych.

Nie wystarczy wycelować

Z boku strzelectwo długodystansowe może wyglądać jak sport, w którym liczy się przede wszystkim celność. Jednak sam strzał jest dopiero końcem całego, skomplikowanego procesu. Najpierw trzeba znać dokładną odległość, ocenić warunki i odpowiednio ustawić poprawki. Problem w tym, że na dużym poligonie warunki przy stanowisku strzeleckim mogą być zupełnie inne niż kilkaset metrów dalej. Podstawowe konkurencje rozgrywane są na 300, 600 i 800 metrów. Są też dystanse przekraczające kilometr. Podczas tegorocznych zawodów pan Tomasz strzelał na 1057 metrów. – Zawody na strzelnicy i na dużym poligonie to dwie różne konkurencje. Na strzelnicy wszystko można przewiedzieć, a poligon to duży obszar, tam wiatr ma się gdzie rozpędzić – tłumaczy.

Właśnie wiatr jest jednym z największych przeciwników każdego zawodnika. Przy krótkim dystansie jego wpływ można czasem zlekceważyć. Przy 800 czy 1000 metrach nie ma już takiej możliwości. Powietrze pomiędzy strzelcem a tarczą może zachowywać się różnie na kolejnych odcinkach toru lotu pocisku. Zawodnik musi przewidzieć, jak te zmiany wpłyną na strzał. Najpierw trzeba więc zmierzyć rzeczywistą odległość. Nie robi się tego „na oko". Tomasz, podobnie jak inni zawodnicy, korzysta z dalmierza. – Każdy metr jest ważny. Niewielka pomyłka, a kula trafi w zupełnie w inne miejsce – wyjaśnia.

W obliczeniach pomagają kalkulatory balistyczne. Ten sprzęt pozwala szybko przeliczyć potrzebne poprawki, ale nie rozwiązuje wszystkich problemów. Na dużym poligonie pogoda potrafi zmienić się szybciej, niż zawodnik odda kolejne strzały. Dlatego doświadczeni strzelcy obserwują nie tylko urządzenia. Patrzą także na powietrze. Praktyka jest o wiele ważniejsza niż najlepsze urządzenia.

Wiatr widać przez lunetę

Przemyślanin mówi o mirażu. Przez lunetę można zobaczyć charakterystyczny ruch ogrzanego powietrza nad ziemią. Dla początkującego strzelca może być niemal niezauważalny. Dla doświadczonego zawodnika staje się kolejną wskazówką dotyczącą siły i kierunku wiatru. – Jak się zobaczy przez lunetę, to widać, pod jakim kątem wiatr to gorące powietrze przesuwa – tłumaczy.

Z czasem można nauczyć się rozpoznawać różnice. Inaczej wygląda miraż przy słabym wietrze, inaczej przy mocniejszym. Właśnie dlatego w tej dyscyplinie trudno zastąpić doświadczenie samym sprzętem. Można kupić dobry karabin, lunetę, dalmierz i kalkulator balistyczny. Nie można jednak kupić lat spędzonych na obserwowaniu zachowania pocisku w różnych warunkach.

Na stanowisku zawodnik leży. Karabin z przodu oparty jest na dwójnogu, z tyłu na specjalnej poduszce. Pozycja musi być stabilna, ale jednocześnie pozwalać na sprawne przechodzenie pomiędzy kolejnymi dystansami.

W klasie Semi-Auto Open, w której startuje Tomasz, trójbój obejmuje 300, 600 i 800 metrów. Na każdym dystansie trzeba oddać dziesięć strzałów. Na wszystko jest 18 minut.

– Osiemnaście minut jest na trzy dystanse. Na 300 metrów dziesięć strzałów, na 600 metrów dziesięć i na 800 następnych dziesięć. Razem z przeładowaniem, z przeliczeniem, z zobaczeniem tego wiatru, ze wszystkim trzeba się zmieścić w osiemnaście minut – wylicza pan Tomasz.

Podczas zawodów w Drawsku Pomorskim było jeszcze trudniej. Ze względu na fatalne warunki pogodowe czas skrócono do 15 minut. – To był wyścig z czasem – mówi.

W kwadrans trzeba zmienić dystans, obserwować wiatr, przeładować broń, oddać strzały i pilnować wyniku. Nie ma miejsca na długą przerwę. Z drugiej strony pośpiech również może kosztować punkty.

W tej dyscyplinie znaczenie ma także ułożenie ciała. Przemyślanin nie zatrzymuje całkowicie oddechu. Najlepiej strzela mu się na półoddechu, ponieważ przy całkowitym wypuszczeniu powietrza po pewnym czasie zaczyna odczuwać dyskomfort.

Jeszcze jeden szczegół. Policzek musi być stabilnie oparty o kolbę. – Jak się brodą dotyka karabinu czy policzkiem, to musi być oparty. Ja przynajmniej tak robię o kość policzkową. Jeżeli ktoś tego nie zrobi, to widać nawet na lunecie puls – mówi.

Strzelanie długodystansowe to niezwykle precyzyjny sport. Zawodnik leży nieruchomo, a przez lunetę może zobaczyć nawet delikatne drgania wynikające z własnego pulsu. Nie ma tu miejsca na przypadkowe ruchy.

Karabin też trzeba znać

Pan Tomasz używa dwóch karabinów, ponieważ startuje w dwóch klasach sprzętowych. Jeden to amerykański Lancer L30 kalibru 6,5 Creedmoor. Kupił go w 2018 roku i od tego czasu praktycznie niczego w nim nie zmieniał.

Drugi został zbudowany specjalnie według jego założeń, z wybranymi przez niego komponentami. – Długość lufy, skręt, długość lufy. Każdy element dostosowałem pod siebie – opowiada. W klasie Standard używa karabinu o kalibrze 308 Winchester, którego masa wraz z wyposażeniem musi mieścić się w limicie określonym w regulaminie. Ważną częścią wyposażenia są lunety. Pan Tomasz korzysta ze sprzętu firmy Schmidt & Bender, ale wśród zawodników popularne są także inne specjalistyczne marki. Nie ma jednak jednego celownika, który pasowałby każdemu. – Każdy ma inne oko. Musi popatrzeć sobie przez szkło i wybrać najlepsze – mówi.

Czy snajper musi mieć sokole oko? To największy mit, bo okazuje się, że nie. Pan Tomasz ma wadę wzroku, ale odpowiednie ustawienie optyki pozwala mu widzieć obraz wystarczająco wyraźnie. Współczesne lunety umożliwiają dopasowanie dioptrii do konkretnego oka.

W historii wyczynowego sportowca najbardziej zaskakuje być może to, że pan Tomasz nie trenuje regularnie tak często, jak można by się spodziewać. Powód jest prosty. Prowadzenie firmy i codzienne obowiązki sprawiają, że na częste wyjazdy na strzelnicę zwyczajnie brakuje mu czasu. Kilka lat temu trenował więcej. Wtedy przekonał się również, że przesada może przynieść odwrotny skutek. – Kilka lat temu miałem tak po prostu, że trenowałem i się przetrenowałem. To jest dla mnie gorsze niż nietrenowanie – mówi.

Tegoroczne mistrzostwa Europy przyniosły jeszcze jedną historię. Tuż przed zawodami zepsuł mu się karabin. Udało się go naprawić, ale Tomasz nie zdążył już oddać ani jednego strzału. Na zawody pojechał bez treningu, bez „rozstrzelania". Wrócił z... czterema medalami. Nie oznacza to, że trening jest w tym sporcie niepotrzebny. Tomasz uważa jednak, że oprócz pracy i doświadczenia potrzebne są również określone predyspozycje. – Można powiedzieć, że wytrenować można do pewnego stopnia. Ale później to już jednak trzeba mieć tak, że to się mówi: albo się ma to coś, albo nie ma – twierdzi.

Mundurowi i pasjonaci

Na zawodach spotykają się przedstawiciele różnych środowisk. Jest sporo policjantów i żołnierzy, ale są również cywile, sportowcy i osoby, które po prostu znalazły w strzelectwie swoją pasję. Pan Tomasz przyznaje, że bez niej trudno byłoby osiągać dobre wyniki. Ten sport wymaga ciągłego szukania odpowiedzi na pytanie, dlaczego jeden strzał był lepszy od drugiego i co sprawiło, że pocisk znalazł się akurat w tym miejscu tarczy. – Kto ma pasję, po prostu bardziej się tym interesuje, bardziej docieka. I przez to podwyższa swoje umiejętności – mówi.

Sam nie jeździ na wszystkie możliwe zawody. Wybiera przede wszystkim najważniejsze – mistrzostwa Polski, Europy oraz duże imprezy międzynarodowe. Jego dorobek to już ponad 30 medali.

Strzelectwo w Polsce w ostatnich latach wyraźnie zyskało na popularności. Dane Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego pokazują wzrost liczby licencjonowanych zawodników i klubów, a coraz więcej osób pojawia się również na strzelnicach.

Pan Tomasz zauważył tę zmianę także w swoim najbliższym otoczeniu. Jak mówi, przed rosyjską agresją na Ukrainę zdarzali się znajomi, którzy pytali go, po co właściwie posiada broń i dlaczego interesuje się strzelectwem. Po wybuchu wojny pytania często były już inne. – Odkąd wybuchła wojna, to już zaczęli do mnie dzwonić, jak wyrobić sobie pozwolenie, co to trzeba zrobić – opowiada.

Jego zdaniem większe zainteresowanie bronią powinno oznaczać również większą wiedzę na temat bezpieczeństwa. – Broń to nie jest zabawka. To jest narzędzie od początku wymyślone do zabijania. Nie ma się co oszukiwać – podkreśla.

©℗

eprasa.pl e1c2ce1a66

OBYCZAJE

Sanatorium zawsze było przedmiotem pożądania. Pożądanie też się zdarza

W tym roku na leczenie w uzdrowiskach w ramach NFZ wyjedzie ponad 30 tysięcy mieszkańców Łódzkiego. Na wyjazd czekają tylko od 6 do 8 miesięcy. Tylko, bo przed pandemią było to ponad dwa i pół roku. Największe emocje budzą trzy rzeczy: pokoje, wyżywienie i życie towarzyskie.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Łodzianka Elżbieta Ciemcioch do sanatorium wyjeżdża od 44 lat i, jak kiedyś policzyła, w uzdrowiskach była już ponad 30 razy

Łodzianka Elżbieta Ciemcioch do sanatorium wyjeżdża od 44 lat i, jak kiedyś policzyła, w uzdrowiskach była już ponad 30 razy. Najczęściej korzysta z leczenia na NFZ. Gdy tylko wraca z sanatorium, w pierwszym możliwym terminie składa wniosek na kolejny turnus.

– To trzyma mnie przy życiu – mówi. – Poruszam się z laską, a pomimo tego dzięki takim wyjazdom jestem osobą samodzielną. Zawsze gdy pojadę do uzdrowiska nie opuszczam żadnego z zapisanych zabiegów. Korzystam z wycieczek organizowanych dla kuracjuszy przez miejscowe biura podróży. Wniosek na kolejne leczenie będę składała w listopadzie. Zawsze przy takiej okazji śmieję się w domu, że robię to już po raz ostatni, z powodu swoich lat. Ale gdy wracam zadowolona z wyjazdu, a do tej pory zawsze tak było, mam ochotę pojechać na kolejny turnus.

Pan Marek, 73-letni Łodzianin – jak podkreśla – nie przyjmujący żadnych leków, po raz pierwszy do sanatorium pojechał po przejściu na emeryturę. Za kilka dni wyjedzie po raz trzeci.

– Gdy pierwszy raz pojechałem na leczenie w sanatorium w Krynicy Górskiej korzystałem głównie z masaży leczniczych i kąpieli – wspomina. – Szczęśliwie lekarka kierująca mnie na zabiegi rozumiała, że wszystko czego w tamtym czasie potrzebowałem to regeneracja. Codziennie chodziłem po kilkanaście tysięcy kroków po bulwarze, dużo spałem, czytałem i wróciłem do domu jak młody bóg.

Jak podkreślają nasi rozmówcy, korzyści z leczenia zawsze są, ale wśród tych, którzy byli w sanatorium, trzy kwestie budzą emocje: pokoje, wyżywienie i życie towarzyskie.

Bufet dla lepszych i gorszych

Elżbieta Ciemcioch na wyżywienie w uzdrowisku nigdy nie narzekała, podobnie jak pan Marek.

– Byli tacy, co narzekali na jedzenie, ale uważałem to za wymysły – opowiada pan Marek. – Miałem dietę ogólną i gdy na kolację podano bigos, dla mnie to już zbyt ciężkostrawne danie, poprosiłem o zmianę diety na lekkostrawną. Nikt nie robił z tego tytułu najmniejszego problemu. Moje wyżywienie w sanatorium było co prawda zawsze mniej wyszukane i gorszej jakości niż w domu, ale nie robię z tego problemu. Cieszę się, że ktoś mi je ugotował, podał i posprzątał po posiłku.

Łodzianka pani Krystyna, też na emeryturze, w sanatorium była sześć razy. Nigdy nie martwiło jej, że porcje są niezbyt duże, ale martwiła jakość posiłków.

– Tego, co nam podawali w sanatorium w Inowrocławiu, jeść się nie dało – mówi. – Interweniowałam w tej sprawie u kierownika. Ale tak nieprzyjemną sytuację miałam tylko raz. Jedzenie było niejadalne, ale za to pokoje czyste.

Inne spostrzeżenia ma pani Grażyna, także emerytka z Łodzi. Jej zdaniem wyżywienie w placówkach uzdrowiskowych, które obsługują NFZ, to pięta Achillesowa takiego leczenia.

– W sanatorium „Wielka Pieniawa" w Polanicy Zdroju po prostu czuliśmy się upokorzeni, mogę mówić o sobie i trzech innych kuracjuszach, z którymi siedziałam przy stole podczas posiłków – wspomina seniorka. – Idąc na salę, w której podawano posiłki kuracjuszom z NFZ, musieliśmy przejść przez salę, na której jadali kuracjusze komercyjni, a tych było znacznie więcej. Stoły uginały się od wszelkich dobroci, a potem wchodziłam do sali, w której jedli pacjenci, którzy na leczenie przyjeżdżali w ramach NFZ. Na talerzyku miałam dwa cienkie plasterki sera, mikroskopijne masełko i pół pomidora posypanego kiełkami. Na obiad raz dostaliśmy suchą kaszę jęczmienną – dosłownie jak kaczki, łyżkę surówki i kawałek suchego mięsa – wspomina.

Ale jak mówi, aby nie było niejasności, ona nie wymaga cudów. Nie obżera się i od lat pilnuje wagi, trzymając linię. Jednak tu nie wytrzymała i trzeciego dnia dopłaciła ok. 550 zł, wychodziło wtedy po 33 zł dziennie, aby korzystać z tego bufetu, co klienci komercyjni.

– Obsłudze niezbyt to się podobało, bo podobno mieli 120 dodatkowych klientów na posiłki lepszej jakości, ale nie ustępowałam i w końcu się zgodzili – wspomina pani Grażyna.

Jest sodoma i gomora, czy jej nie ma?

Pani Maria, emerytowana pielęgniarka z Łodzi, która w sanatorium w ramach NFZ była już 4 razy, pytana przez nas o to, czy sanatoria to głównie romanse, śmieje się, że gdy po raz pierwszy jechała do sanatorium słyszała od znajomych, że na miejscu będzie „sodoma i gomora". Może i była, ale ona na to nie zwracała uwagi.

– Gdy byłam młoda, też szłam wieczorem potańczyć – wspomina. – Z czasem chodziłam już tylko posiedzieć i posłuchać muzyki. Choć muszę przyznać, że czasem jest mi trochę wstyd za to, jak w sanatorium zachowują się niektóre kobiety. Ale każda jest dorosła i odpowiada za siebie.

Pani Krystyna, emerytowana Łodzianka, która kilka razy była w sanatorium w Świnoujściu, dodaje, że często śmieje się podczas pobytu, że „turnus mija, a ja niczyja" i odpowiada sobie sama: „Lepiej niczyja niż byle czyja".

– Wolę damskie towarzystwo – opowiada. – Zawsze znajdę sobie 2-3 koleżanki, chodzimy na spacery, do cukierni, jeździmy razem na wycieczki.

Pan Marek, mężczyzna atrakcyjny i zadbany, jak mówi, plotki o orgiach to należy między bajki włożyć. On w sanatorium nie miał ani jednej propozycji. Oczywiście byli tacy kuracjusze, którzy wieczorami pili w pokojach, ale dla niego alkohol nigdy nie był atrakcyjny.

Natomiast pan Piotr, który wcześniej przeszedł na emeryturę, do sanatorium jeździ tak często, jak pozwalają przepisy. Za każdym razem bierze „jedynkę" i – jak mówi – korzysta z życia.

– Nigdy nie miałem problemów aby poznać koleżankę, która miała podobne oczekiwania od pobytu w sanatorium jak ja – mówi. – Mam 64 lata, to ile mi jeszcze zostało? Chcę na starość mieć co wspominać.

O „jedynce" można tylko pomarzyć

Zakwaterowanie w sanatoriach to dla niektórych kuracjuszy najważniejszy element pobytu. Pan Marek jeździ tylko tam, gdzie dostanie „jedynkę", bo nie wyobraża sobie, aby przez 21 dni miał mieszkać z kimś, kogo nie zna. Pani Krystyna preferuje towarzystwo i chętnie wybiera pokoje dla dwu lub trzech osób.

– W Kołobrzegu byłam w pokoju 4-osobowym i też było super – mówi. – Ustalałyśmy z paniami w jakiej kolejności idziemy do łazienki, i każda miała pół godziny dla siebie. Nie było między nami żadnych konfliktów. Jak dotąd trafiałam na super dziewczyny i z wieloma utrzymuję kontakt do dziś. Razem wyjeżdżamy na turnusy komercyjne, odwiedzamy się w domach.

Pani Grażyna, która chciałaby zajmować tylko „jedynkę", mówi, że ich brak to bolączka wszystkich sanatoriów. Ale już gdy do sanatorium pojechała z kulami i potrzebowała pokój na parterze przystosowany do osób z niepełnosprawnościami, bez problemu taki dostała. Do sanatorium jeździ też jej mąż, i to on kilka lat temu miał nieprzyjemną sytuację w sanatorium Oaza w Inowrocławiu.

– Było lato, bardzo ciepło, a on dostał pokój na poddaszu, z rur kanalizacyjnych w pomieszczeniu wydobywał się fetor – wspomina pani Grażyna. – Gdy wychodziło słońce, drzwi od pokoju musiał otwierać na korytarz, bo nie dało się tam wysiedzieć.

– Było gorzej niż w celi więziennej, a z mężem w pokoju mieszkał pensjonariusz, który przyjechał się rehabilitować po operacji serca – wspomina Łodzianka. – Rozmowa z osobami z administracji uzdrowiska, aby zmienili im pokój, nic nie dała. Zdesperowana zadzwoniłam do miejscowego oddziału NFZ. Na miejsce przyjechał sanepid i ktoś z funduszu. Męża przeniesiono do szpitala, ale pacjent po operacji serca został w pokoju na poddaszu, tylko tyle, że sam. Drugie łóżko wyniesiono na korytarz.

Pani Maria, która była już w sanatorium w ramach NFZ w Uniejowie, Polanicy, Sopocie i Kołobrzegu, ocenia bazę noclegową w sanatoriach krótko: „PRL".

– Proszę o pokój dwuosobowy, ale to zawsze jest nieosiągalne – mówi pani Maria. – „Dwójki" najczęściej zarezerwowane są dla małżeństw, a o „jedynkach" nie ma co marzyć. Raz zostałam ulokowana w 3-osobowym pokoju i nie wspominam tego pobytu najlepiej. Jedna z jej lokatorek wstawała o świcie i codziennie głośno się modliła, druga od rana obdzwaniała wszystkich znajomych, informując o tym, co się u niej dzieje, każdemu głośno opowiadając to samo – wspomina. – To nie jest odpoczynek. Jedzie się przecież też po to, aby odpocząć.

Pomimo tych zastrzeżeń każdy z naszych rozmówców przyznaje, że sanatorium to fajna rzecz i żałuje, że nie korzystał z niego wcześniej. Niektórzy, jak pan Marek, do wyjazdu do uzdrowiska przekonali nawet żonę i teraz już nie muszą martwić się o to, czy dostaną „jedynkę".

eprasa.pl e1c2ce1a66

KONFERENCJA POLSKA PRESS GRUPY

Forum Polskich Dostawców: local content wychodzi z fazy deklaracji. Czas na zamówienia i inwestycje

Energetyka i obronność, finansowanie inwestycji i zamówienia publiczne, sztuczna inteligencja i cyfryzacja – te obszary łączy pytanie: jak sprawić, by wielkie inwestycje realizowane w Polsce budowały potencjał polskich przedsiębiorstw. O tym dyskutowano na Forum Polskich Dostawców „Energia z Polski – Local First" organizowanym przez Polska Press Grupę

Grzegorz Gajda



FOT. ADAM JANKOWSKI PPG

Wojciech Balczun, minister aktywów państwowych, wiceminister Eliza Zajdler oraz Elżbieta Żuraw, p.o. prezeska Polska Press Grupy

28 września w Warszawie spotkali się przedstawiciele administracji, największych spółek, sektora finansowego oraz krajowych dostawców. W Forum Polskich Dostawców wzięli udział przedstawiciele Orlenu, PKO Banku Polskiego, PZU, PGE, Tauronu, Enei oraz wielu instytucji publicznych. To już IV edycja cyklu „Energia z Polski – Local First", organizowanego przez Polska Press, pod patronatem Ministerstwa Aktywów Państwowych.

Panele dyskusyjne i warsztaty

Program obejmował zarówno strategiczne znaczenie local content, jak i bardzo praktyczne kwestie: procedury zakupowe, finansowanie, zamówienia publiczne, OZE, cyfryzację oraz sposób włączania krajowych firm w łańcuchy dostaw. Adresowany był do małych i średnich przedsiębiorstw, które dzięki swoim specjalistycznym kompetencjom mają odgrywać kluczową rolę w polskim programie transformacyjnym oraz stać się istotnymi partnerami dla dużych inwestorów i producentów. Dyskusje dotyczyły zamówień oraz inwestycji realizowanych w obszarach infrastruktury, energetyki, transportu, obronności, samorządu i cyfryzacji.

Odbyło się siedem paneli poświęconych m.in. strategii local content, rozwojowi OZE, energetyce konwencjonalnej i ciepłownictwu, finansowaniu inwestycji i prawu zamówień publicznych, infrastrukturze i transportowi oraz przemysłowi obronnemu. Osobny panel dotyczył roli Pełnomocników ds. Local Content w spółkach Skarbu Państwa. Uzupełnieniem były praktyczne warsztaty na temat współpracy i partnerstwa dla dostawców Grupy Orlen.

Od hasła do funkcjonalnego systemu

Najważniejszy wniosek Forum brzmi: local content nie jest już tylko deklaracją. Stał się bardzo ważnym elementem polityki zakupowej, inwestycyjnej i przemysłowej. Na tę ewolucję wskazał minister aktywów państwowych Wojciech Balczun:

– Local content w ciągu roku przeszedł drogę od koncepcji do jednego z najczęściej dyskutowanych tematów w polskiej gospodarce.

Minister zwrócił jednak uwagę, że w Polsce, podobnie jak w innych krajach Unii Europejskiej, nie ma możliwości bezpośredniego wpisania wymogów local content do obowiązujących regulacji.

– Nie możemy stworzyć przepisów nakazujących stosowanie local content. Musimy działać w ramach prawa unijnego. Jednocześnie widzimy, że wiele państw bardzo skutecznie wykorzystuje istniejące instrumenty do wspierania własnych przedsiębiorstw i my również chcemy korzystać z dostępnej przestrzeni. Największym wyzwaniem jest zmiana mentalna. Skoro nie możemy wprowadzić obowiązkowych regulacji, musimy oddziaływać poprzez dobre praktyki, edukację i budowanie świadomości. Chodzi o to, by naturalnym odruchem przy planowaniu inwestycji było uwzględnianie wpływu projektu na polską gospodarkę – powiedział.

Zmiana polega na takim organizowaniu procesów inwestycyjnych i zakupowych, żeby polscy przedsiębiorcy mogli konkurować o duże kontrakty.

– Jeżeli local content wzrośnie o 10% w całym kraju, to ogólny wzrost gospodarczy sięgnie 3%. Taki jest wpływ wdrażania tej idei na całą gospodarkę oraz naszych klientów – wyliczał Szymon Midera, prezes PKO Bank Polski.

Aby skutecznie wdrażać ideę local content, MAP przygotowało kodeks dobrych praktyk, a w największych spółkach powołano pełnomocników odpowiedzialnych za jej wdrażanie. Główny Urząd Statystyczny natomiast rozpoczął pilotaż pomiaru krajowego komponentu w projektach energetycznych.

Wielkie inwestycje i krajowe firmy

Prezesi PKO Banku Polskiego, PZU, Orlenu i PGE podkreślali znaczenie krajowych przedsiębiorstw w realizacji strategicznych inwestycji. Dla energetyki local content oznacza budowanie krajowego zaplecza transformacji – od energetyki odnawialnej i sieci, przez energetykę konwencjonalną i magazynowanie, po technologie przyszłości. Dla sektora finansowego jest to z kolei konieczność stworzenia przedsiębiorstwom warunków do sfinansowania inwestycji i dużych projektów. Ubezpieczyciele podkreślają natomiast mechanizmy ograniczające ryzyko inwestycyjne.

Wspólnym mianownikiem jest skala. Polska rozpoczyna projekty, które przez wiele lat będą generować popyt na produkty, usługi, technologie i kompetencje. Dlatego ważny jest nie tylko sam wybór krajowego dostawcy, ale stworzenie mu warunków do rozwoju.

Ireneusz Fąfara, prezes Orlenu, podkreślał, że zwiększenie udziału krajowych przedsiębiorstw wymaga wcześniejszego przygotowania rynku. Nie wystarczy ogłosić przetarg i oczekiwać, aż polskie firmy automatycznie spełnią wymagania dużego projektu. Potrzebny jest dialog z potencjalnymi dostawcami i przekazywanie im informacji.

To oznacza budowanie relacji, współpracy i uświadamianie potencjalnych partnerów, jakie mamy wymagania technologiczne, rygory i terminy dostaw.

W odpowiednim momencie przestaniemy budować, a będziemy musieli inwestycje utrzymywać. Wtedy obecność polskich dostawców i polskich firm będzie absolutnie kluczowa – mówił prezes Fąfara.

To ważne szczególnie w przypadku MŚP, dla których często barierą jest wysokość wymaganych gwarancji, finansowania, certyfikacji, formalności i zdolność do obsługi dużych kontraktów. Dlatego pod-

eprasa.pl e1c2ce1a66



FOT. PPG

W dyskusjach panelowych wziął udział m.in. prezes Orlenu Ireneusz Fąfara (trzeci z lewej)

czas Forum dużo miejsca poświęcono praktycznym aspektom, jak: procedury zakupowe, przygotowanie ofert, negocjowanie umów, finansowanie i kontakt dostawców z zamawiającymi.

Zamówienia publiczne: między konkurencją a interesem gospodarczym

Ważnym elementem forum były dyskusje o procedurach zamówień publicznych. Pokazały, że zwiększanie udziału polskich firm nie może sprowadzić się do wpisania w wymogach przetargowych preferencji dla określonego rodzaju przedsiębiorstw.

Prawo zamówień publicznych ma przede wszystkim zapewniać przejrzystość, konkurencję i ochronę środków publicznych. W ocenie Wojciecha Balczuna można lepiej wykorzystać możliwości, jakie ono daje.

– Przez lata dominowało kryterium najniższej ceny. Tymczasem obecne przepisy pozwalają uwzględniać znacznie więcej czynników. Można analizować wpływ inwestycji na lokalne miejsca pracy, płacone podatki czy rozwój społeczności lokalnych. To właśnie ten szerszy kontekst jest bardzo bliski idei local content – powiedział.

Transformacja energetyki to wielki rynek dla dostawców

Rozwój offshore, fotowoltaiki, biogazowni, magazynów energii czy technologii wodorowych oznacza dla Polski nie tylko zmianę miksu energetycznego, lecz także nowe łańcuchy dostaw. Dlatego local content nie może być rozumiany wyłącznie jako zwiększanie udziału polskich usług czy tzw. prostego montażu. Krajowe firmy mają świetne kompetencje, np. w usługach logistycznych, projektowych, środowiskowych, serwisowych i szkoleniowych. Ciągle jednak mamy problem z rozwojem bardziej zaawansowanych zdolności. Dalszym celem jest więc rozwijanie własnych kompetencji technologicznych i „przesuwanie" polskich przedsiębiorstw w górę łańcucha wartości.

Polskie firmy działają w wielu sektorach potrzebnych do realizacji wielkich inwestycji. Problemem może być jednak brak informacji o planowanych zamówieniach, wymagania finansowe i formalne lub ograniczony dostęp do decydentów zakupowych.

Dlatego podczas forum dużo miejsca poświęcono bezpośredniemu dialogowi między zamawiającymi i dostawcami. Szczególne znaczenie miał panel poświęcony Pełnomocnikom ds. Local Content w spółkach Skarbu Państwa. Jego założeniem było przełożenie doktryny na codzienną praktykę korporacyjną: dialog z rynkiem, identyfikowanie barier prawnych i operacyjnych oraz tworzenie dobrych praktyk zakupowych.

Local content ma budować konkurencyjność

Efektem polityki local content ma być nie tylko więcej zamówień dla krajowych przedsiębiorstw. Równie ważne jest stworzenie firmom warunków do zdobywania doświadczenia, rozwijania technologii i późniejszej ekspansji na rynki zagraniczne.

W tym znaczeniu Forum Polskich Dostawców było nie tyle debatą o tym, czy kupować w Polsce, a raczej: jak budować w Polsce firmy zdolne dostarczać technologie, produkty i usługi dla największych projektów – a następnie konkurować poza krajowym rynkiem.

To może być najważniejszym sprawdzianem dla idei „Local First": czy krajowy komponent pozostanie tylko w pojedynczych kontraktach, czy stanie się mechanizmem budowania kompetencji przemysłowych, technologicznych i finansowych polskiej gospodarki.

– Local content to fundamentalna zmiana mentalności. Musimy wymagać więcej od siebie, aby realnie stworzyć możliwości rozwoju polskich przedsiębiorstw. Firmy z kolei, zdobywając lokalne doświadczenia przy tak dużych projektach, mogą później „wychodzić" na świat i budować skalę w oparciu o inwestycje poza Polską – podkreślał Ireneusz Fąfara.

Odporność i niezależność stają się najważniejszym celem polityki gospodarczej. Dotyczy to zarówno surowców, jak i zdolności produkcyjnych.

– Nie możemy opierać bezpieczeństwa państwa na rozwiązaniach, które wymagają serwisowania czy wsparcia realizowanego tysiące kilometrów od naszych granic. Musimy rozwijać krajowe kompetencje i zaplecze technologiczne. Wiemy, że to proces rozłożony na lata, dlatego potrzebna jest konsekwencja, budowanie świadomości i wspólne działanie administracji oraz biznesu. Local content to w praktyce nowoczesna forma patriotyzmu gospodarczego, oparta nie na hasłach, ale na konkretnych działaniach wspierających rozwój polskich firm i całej gospodarki – podsumował dyskusje minister Wojciech Balczun.

Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Wiceprezesa Rady Ministrów Władysława Kosiniaka-Kamysza, Ministerstwa Aktywów Państwowych, Ministerstwa Energii, Ministerstwa Infrastruktury, a także Wicemarszałka Województwa Mazowieckiego. Kongres „Energia z Polski – Local First pod patronatem Strefy Biznesu i Strefy Obrony organizuje Polska Press Grupa. Pierwszy z cyklu odbył 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". Kolejne edycje odbyły się w Szczecinie i Rzeszowie.

Organizator
POLSKA PRESS GRUPA

Patronat Honorowy
Wiceprezes Rady Ministrów Minister Obrony Narodowej
Ministerstwo Aktywów Państwowych
Ministerstwo Energii
Minister Infrastruktury
Wiceprezes Rady Ministrów Minister Cyfryzacji
Marszałek Województwa Mazowieckiego

Partner Strategiczny
ORLEN

Partnerzy Główni
Enea
PGE
Bank Polski
PZU
TAURON
TOTALIZATOR SPORTOWY

Partnerzy
arp
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 e1c2ce1a66

PLEBISCYT

Sołtys to więcej niż funkcja. To człowiek od wielu spraw

(ka)

Mistrzowie Agro to nie tylko plebiscyt i rywalizacja o głosy. To przede wszystkim ludzie, którzy swoją pracą, pasją i zaangażowaniem zmieniają polską wieś. Poznaj pierwszych uczestników wielkiej akcji rolniczej.

To akcja, która doskonale pokazuje coś, co daleko wychodzi poza formalne ramy plebiscytu, czekające na zwycięzców wspaniałe nagrody czy niezapomniane emocje. - Bo Mistrzowie Agro są także po to, by pokazywać ludzi, którzy tworzą współczesną polską wieś, doceniać ich pracę i sprawić, by ich historie poznali także inni - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Dziś przedstawiamy historie dwóch sołtysów, którzy opowiadają o swojej pracy, życiu i o tym, co daje im największą satysfakcję. Chcemy, żebyście poznali ich bliżej, bo sołtys to ktoś znacznie więcej niż osoba, do której mieszkańcy przychodzą z lokalnymi sprawami. To najczęściej człowiek, który zna swoją wieś od podszewki, potrafi łączyć ludzi, słuchać ich i działać wtedy, gdy trzeba coś zmienić. W plebiscycie Mistrzowie Agro poznajemy i nagradzamy właśnie takie osoby.

„Skoro ludzie chcą mi zaufać, to dlaczego nie spróbować?" - od tych słów wszystko się zaczęło

- Można powiedzieć, że mieszkańcy są moimi oczami w całej miejscowości – a czasami mam wrażenie, że tych oczu jest naprawdę bardzo dużo! - mówi Krystyna Wasiluk (Sołectwo Kuraszewo, gmina Czyże).



- Moja historia z sołtysowaniem zaczęła się trochę przypadkiem. Poszłam na zebranie wyborcze jak każdy mieszkaniec – bardziej zobaczyć, kto zostanie sołtysem, niż nim zostać. Zaprosiłam nawet syna z jego ówczesną narzeczoną, bo nigdy wcześniej nie byli na takich wyborach. Kiedy okazało się, że chętnych do objęcia funkcji właściwie nie ma, mieszkańcy zaczęli zgłaszać kandydatów. I nagle padło moje nazwisko. Przyznam, że byłam zaskoczona i nie od razu wiedziałam, czy się zgodzić. Spojrzałam na syna, porozmawialiśmy chwilę i pomyślałam: „Skoro ludzie chcą mi zaufać, to dlaczego nie spróbować?" - wspomina pani Krystyna. Zgodziła się kandydować i... została wybrana. Tak przyszła na wybory jako mieszkanka, a wróciłam z nich jako sołtys. A że na wsi ważne sprawy najlepiej zaczynać od poznania się i rozmowy, po wyborach zorganizowali wspólne biesiadne spotkanie dla mieszkańców. I tak rozpoczęła się jej przygoda z sołtysowaniem. Docenia w swojej społeczności to, że ludzi są zaangażowani, że potrafią zauważać więcej niż tylko własne podwórko.

Bardzo ceni sobie to, że mieszka i działa wokół osób, którym naprawdę zależy na dobru społeczności

Beata Łojek (Sołectwo Malesze, gmina Wyszki) najbardziej dumna jest z mieszkańców wsi, w której mieszka. Ceni sobie zaangażowanie i solidarność.



Nasza nominowana zdecydowała się być sołtysem, ponieważ, czuła realną potrzebę wpływu na otoczenie. Chciała działać i zmieniać okolicę. Od zawsze także miała w sobie gen społeczniczki, czuła też chęć pomagania mieszkańcom. Nie chciała czekać, że wieś zmieni się sama lub na to, że ktoś inny spróbuje zrobić to za nią.

Zapytana o to, z czego jest najbardziej dumna, mówi wprost: z mieszkańców. To oni są dla niej największą motywacją i jednocześnie od nich czerpie najwięcej satysfakcji.

- W ludziach ze swojej miejscowości najbardziej lubię autentyczną pomoc oraz solidarność, poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa, otwartość i codzienną życzliwość, a także przywiązanie do miejsca i pasję - przekazuje.

Mistrzowie AGRO

LIDERZY POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII PLEBISCYTU

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

SOŁTYS ROKU
1. **Krzysztof Kiełczewski,** Sołectwo Stare Guty, gmina Grabowo
2. **Krystyna Wasiluk,** Sołectwo Kuraszewo, gmina Czyże
3. **Magdalena Organek,** Sołectwo Sojczyn Borowy, gmina Grajewo
4. **Leszek Maksimowicz,** Sołectwo Szumki, gmina Boćki
5. **Magdalena Murawska,** Sołectwo Płociczno-Osiedle, gmina Suwałki

ROLNIK ROKU
1. **Karol Kłoczko,** Wronowo
2. **Tomasz Ciniewicz,** Grodziszczany
3. **Karolina Stachelek-Pupek,** Potasie
4. **Ernest Skarżyński,** Niewiarowo
5. **Andrzej Kowalewska,** Pulsze

LIDERKA/LIDER ROKU
1. **Regina Walczuk,** Putkowice Nadolne, sołtys wsi Putkowice Nadolne
2. **Wioleta Pietruszczyk,** Krasna Wieś, Sołectwo Krasna Wieś
3. **Beata Rogalska,** Krypno Kościelne
4. **Michał Zaremba,** Kołomyjka, Prezes OSP
5. **Tomasz Zamojski,** Wiżajny

LEŚNICZY ROKU
1. **Wojciech Rybij,** Leśnictwo Łaźnisko
2. **Wiesław Pługów,** Leśnictwo Ławsk
3. **Tomasz Olejnicki,** Leśnictwo Sacharewo

WYPOCZYNEK BLISKO NATURY ROKU
1. **Ostoja Mostki - Domek nad Siemianówką,** Mostki
2. **Dom na Górce Podlasie,** Zubry
3. **Dom pod Klonem nad Biebrzą,** Giełczyn
4. **Ranczo na Sówce,** Bujenka
5. **Alpaki Z Różanej Zagrody,** Filipy

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU
1. **KGW Rubcowianki w Rubcowie,** gmina Płaska
2. **KGW Poroślanki w Porosłach,** gmina Choroszcz
3. **KGW Ratowianki Cuda i Wianki,** gmina Śniadowo
4. **KGW w Krasnej Wsi,** gmina Boćki
5. **KGW w Kątach,** gmina Mały Płock

SOŁECTWO ROKU
1. **Sołectwo Stara Rozedranka,** gmina Sokółka
2. **Sołectwo Lady,** gmina Czyże
3. **Sołectwo Łebki Duże,** gmina Grabowo
4. **Sołectwo Budlewo,** gmina Wyszki
5. **Sołectwo Kompocie,** gmina Puńsk

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 e1c2ce1a66

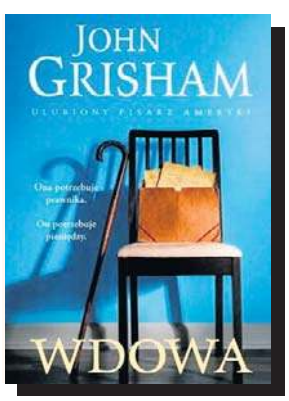
CZYTELNIA

Czy pan chce ukraść moje pieniądze?

Jest taki rodzaj powieści kryminalnych, który ma swoich fanatycznych wielbicieli. To kryminał sądowy, dziejący się – zgodnie z wymogami podgatunku – wśród prawników, na sali sądowej i w atmosferze prawnych batalii. Mistrzem kryminału sądowego jest John Grisham – jego świeżutka jeszcze powieść „Wdowa" ukazała się właśnie nakładem Albatrosa.

Grisham zabiera nas tym razem do małej mieściny w Wirginii, gdzie prowincjonalny prawnik Simon Latch, którego kariera wisi na włosku, a małżeństwo powoli się rozpada, desperacko szuka szansy na odbudowanie dawnego dobrostanu. Kiedy w jego zapyziałej kancelarii pojawia się Eleanor Barnett, starsza, na pozór niewinna wdowa, która pragnie sporządzić nowy testament, Simon dostrzega w tym nadzieję na rozwiązanie wszystkich zawodowo-finansowo-małżeńskich kłopotów.

Dopiero po przebrnięciu 461 stron zorientujemy się, czy mu się to udało.
A po drodze zaliczymy morderstwo, wszelkie możliwe oszustwa, ludzką wiarołomność, skomplikowane śledztwo, no oczywiście widowiskową wojenkę na sali sądowej – słowem wszystko to, co kryminał sądowy ma najlepsze do zaoferowania.



John Grisham, „Wdowa", wydawnictwo Albatros, Warszawa 2026, cena 54,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Mandaryna

Wyrywa sobie czas

Pierwsze sygnały świadczące o ponownym zbliżeniu celebrytki i Michała Wiśniewskiego pojawiły się na początku tego roku. Byli małżonkowie wystąpili razem podczas sylwestrowej imprezy, a ich zachowanie szybko uruchomiło lawinę spekulacji. Przez kolejne miesiące oboje unikali jednoznacznych deklaracji. W końcu Wiśniewski potwierdził, że od czerwca ponownie tworzą parę. Na razie zakochani nie zdecydowali się na wspólne zamieszkanie, niemałą przeszkodą są bowiem ich obowiązki zawodowe. Mandaryna spędza obecnie wiele godzin na treningach do „Tańca z zwiazdami", a Michał cały czas koncertuje z Ich Troje. Jak przyznała tancerka w jednym z wywiadów, w tej sytuacji muszą wręcz „wyrywać sobie czas", by móc pobyć razem.

Ewa Chodakowska

Nie jest biedna

Na początku września celebrytka poinformowała fanów o definitywnym końcu jej 17-letniego związku z Lefterisem Kavoukisem. W internecie natychmiast pojawiły się więc pełne współczucia komentarze od fanów. Chodakowska odpowiedziała im teraz: „Do tych, którzy piszą »biedna Ewa« – dziękuję za troskę, naprawdę. Ale nie jestem biedna. Mam cudny czas z rodziną w Kanadzie – przez 16 dni przemierzamy ten kraj, chłonąc wspólny czas. Jestem dokładnie tu, gdzie chcę teraz być". Potem dodała: „Nie będzie wojny, publicznego prania brudów. Nie ma żadnych trupów w szafie. Wspieram Lefterisa i to się nie zmieni. A kiedy zdecyduje się stworzyć z kimś nowy związek, będę mu z całego serca kibicować".

Magdalena Narożna

Pokazała opalone nogi

Gwiazda disco-polo w minioną sobotę oficjalnie zmieniła stan cywilny. Jej wybrankiem został Krzysztof Romaniuk, który jest biznesmenem z Podlasia. Zakochani powiedzieli sobie „tak" w plenerze, otoczeni najbliższą rodziną i przyjaciółmi. Narożna postawiła na krótką sukienkę ślubną, która wyeksponowała jej opalone nogi. Ramiona panny młodej okrywało jasne futerko. Wesele odbyło się w sali przypominającej stodołę. Narożna praktycznie nie schodziła z parkietu, raz za razem wyciągając męża do tańca. Piosenkarka nie mogła oczywiście powstrzymać się od wskoczenia na scenę – w trakcie zabawy chwyciła za mikrofon i dała spontaniczny występ dla gości.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Maja Hyży właśnie wyznała, że żałuje ataków na swojego byłego męża tuż po tym, jak się rozwiedli

Helena Englert

Leczy się po hejcie

Młoda aktorka jest jedną z celebrytek, które walczą o Kryształową Kulę w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami". W niedzielnym odcinku przed jej występem wyemitowano nagranie, w którym wypowiedziała się na temat komentarzy, które pojawiają się na jej temat w sieci. Kiedy w zeszłym roku wystąpiła w „Hamlecie", reżyserowanym przez jej słynnego ojca, a w tym roku zaśpiewała na Open'erze, wylała się na nią fala hejtu. Bardzo to w nią uderzyło. – Przez tydzień nie wychodziłam z łóżka. Pierwszy telefon był do lekarza, że potrzebuję pomocy. Jestem na lekach od 1,5 roku. Nie radzę sobie z tym. Odbija się to na mojej rodzinie, moim związku i moim wszystkim – przyznała.

Maja Hyży

Narobiła trochę smrodu

Kiedy były mąż wokalistki rzucił ją dla Agnieszki Hyży, przez lata nie szczędziła mu w mediach uszczypliwości. Show-biznes momentami aż huczał od wzajemnych oświadczeń i sporów o alimenty oraz opiekę nad dziećmi. Teraz w rozmowie z serwisem Plejada piosenkarka niespodziewanie uderzyła się w piersi. – Na pewno żałuję tego, co powiedziałam kilkanaście lat po programie „X Factor". Kiedy rozstałam się z moim byłym mężem, nasze emocje były różne. Były mocno nieprzepracowane. Nawet bym powiedziała, że było dużo nienawiści. Powiedziałam dużo rzeczy, których nie powinnam była mówić. Żałuję tego strasznie, bo to zrobiło mi niepotrzebny zamęt. Mam wrażenie, że nawet do dnia dzisiejszego ciągnie się za tym trochę smrodu. Ale się wylało, już tego nie cofniemy – stwierdziła.

Filip Chajzer

Miał ciary

W kilka dni po ślubie celebryty internauci wyśledzili, że jego ukochana wystąpiła w zeszłym roku w jednym z odcinków serialu „Ukryta prawda". Podczas wizyty w programie „Mówię wam" Bianka wytłumaczyła, iż była to sporadyczna przygoda i nie ma aktorskich ambicji. Na razie zajęła się produkcją podcastów, a w przyszłości chciałaby być influencerką. Swoje dorzucił oczywiście jej mąż. – Ja sobie tak myślę, że cechą młodości jest szukanie. Ja sam szedłem na egzamin do szkoły teatralnej. Ja miałem być aktorem, ja się przygotowywałem do szkoły teatralnej, w związku z czym absolutnie to rozumiem. Zresztą, naprawdę Bianeczka gra tam tak, że ja miałem ciary – podsumował.

Skolim

Zaprasza na festyn

Samozwańczy król latino będzie obchodził 9 października trzydzieste urodziny. Z tej okazji dzień wcześniej organizuje festyn w amfiteatrze w Siemiatyczach. Wejściówki trafiły już do sprzedaży: standardowy bilet wyceniono na 50 zł, z kolei pamiątkowa wersja kolekcjonerska to wydatek rzędu 70 zł. Najmłodsi fani muzyka mają specjalny przywilej: dzieci do 120 cm wzrostu wejdą na teren amfiteatru za darmo. Festyn wystartuje o godz. 15, kiedy to swe podwoje otworzy specjalne miasteczko urodzinowe. Na przybyłych gości czekać będzie strefa z grillem, gdzie odbędzie się degustacja autorskich produktów firmowanych pseudonimem piosenkarza.
Na scenie w Siemiatyczach pojawią się: Zenek Martyniuk, Cleo, Crack House, Prymaki, Zorka, Raider, Dance 2 Disco oraz oczywiście sam solenizant.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie ruszysz do celu. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa otworzy długo zamknięte drzwi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop na dziś radzi zadbać o finanse, lecz zostawić miejsce na przyjemności.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na piątek sugeruje postawić na współpracę.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny sugeruje, by nie bać się szczerej rozmowy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej.

Rak (22.06 - 22.07)
Mały sukces doda Ci wiary w siebie. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by uporządkować priorytety i nie zwlekać z decyzją.

Lew (23.07 - 22.08)
Dziś łatwo znajdziesz równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny mówi, że serce podpowie Ci lepszy wybór!

Panna (23.08 - 22.09)
Poczujesz przypływ determinacji. Horoskop na dziś wróży, że koniec starej sprawy uwolni energię i wskaże nowy, ważny cel.

Waga (23.09 - 22.10)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zgłosić swój spontaniczny pomysł.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś dobre efekty. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by z niczym się nie spieszyć.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Świeży pomysł może szybko nabrać kształtu. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej kreatywności.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja spokojnym rozmowom i bliskości. Horoskop dzienny na piątek radzi zadbać o siebie, zanim znów pomożesz innym.

eprasa.pl e1c2ce1a66

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, panu 1-pokojowe do wynajęcia, tel. 503-120-005.

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.

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

DROBNE remonty, naprawy. 609-078-656

MALOWANIE, tapetowanie, panele, szpachlowanie- solidnie, 733-216-686

INSTALACYJNE

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 1250zl. 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

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

0011592257

Głębokie wyrazy współczucia
dr n. med. Katarzynie Kakareko
z powodu śmierci
ŚP Mamy
składają *koleżanki i koledzy*
z II Kliniki Nefrologii i Stacji Dializ USK Białystok

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

STOPKLATKA



W Iraku święto narodowe, gdyż ostatni amerykańscy żołnierze opuścili ten kraj. Wojska USA pojawiły się tam w 2003 r. w ramach operacji „Iracka wolność" (w latach 2003-2011 wspierali ją m.in. żołnierze z Polski). Teraz, po 23 latach, Irakijczycy zostali sami na swoim terytorium. Choć przykład Afganistanu przypomina, że to może być początek czegoś nieoczekiwanego



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ten piękny Chevrolet Corvette C3 był jedną z gwiazd Spotkania Klasycznej Motoryzacji, które odbyło się na błoniach Stadionu Narodowego w Warszawie. Wziąć w nim mógł udział każdy pojazd, który został wyprodukowany nie później niż w latach 90. We wrześniowej edycji wzięło udział kilkaset pojazdów, jedno- i dwuśladów. Momentami było jak w amerykańskim filmie

W Grzęsce na Podkarpaciu odbył się pogrzeb ks. Stanisława Zbojnowicza, który zginął po ataku pochodzącego z Ukrainy nożownika w opactwie benedyktyńskim w Jarosławiu. Dwa dni wcześniej kazanie wygłosił ranny w tym ataku ks. Adrian Mantykiewicz, który wybaczył agresorowi. - Chcę was prosić, abyście nie winili narodu, z którego był oprawca - mówił ksiądz w poruszającej homilii



FOT. PAP/PIOTR POLAK

Historyczna chwila w Maroku. Po raz pierwszy kobieta objęła tam stanowisko premiera. Fatima Zahra Mansouri wyznacza nowe standardy w całym świecie muzułmańskim. Jest dopiero drugą kobietą w 22 krajach arabskich, która stanęła na czele rządu



FOT. PAP/EPA/JALAL MORCHIDI

eprasa.pl e1c2ce1a66



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

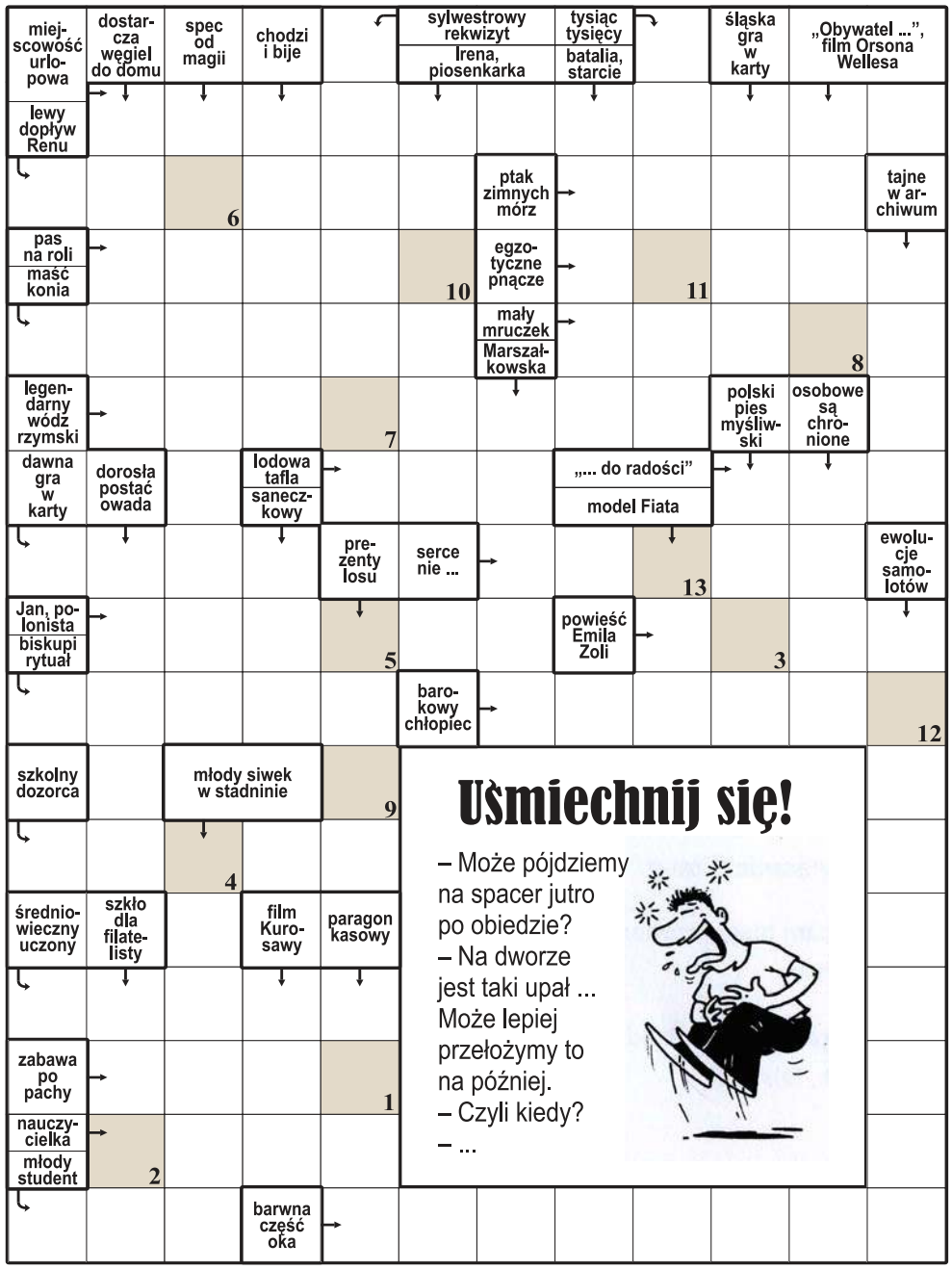
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie: aforyzm Andrzeja Majewskiego.

SŁOWNIK: ARETA, EKUMENA, NUKLEAZA, OPERAT, STOA.

ROZWIĄZANIE: SZKOŁA UCZY, ŻYCIE DAJE NAUCZKI.

eprasa.pl e1c2ce1a66

Krzyżówka panoramiczna



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

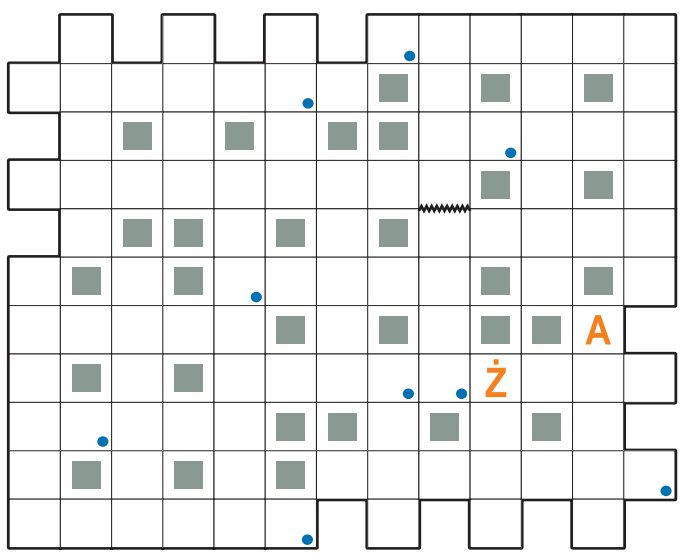
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

– Może pójdziemy na spacer jutro po obiedzie?
– Na dworze jest taki upał ... Może lepiej przełożymy to na później.
– Czyli kiedy?
– ...

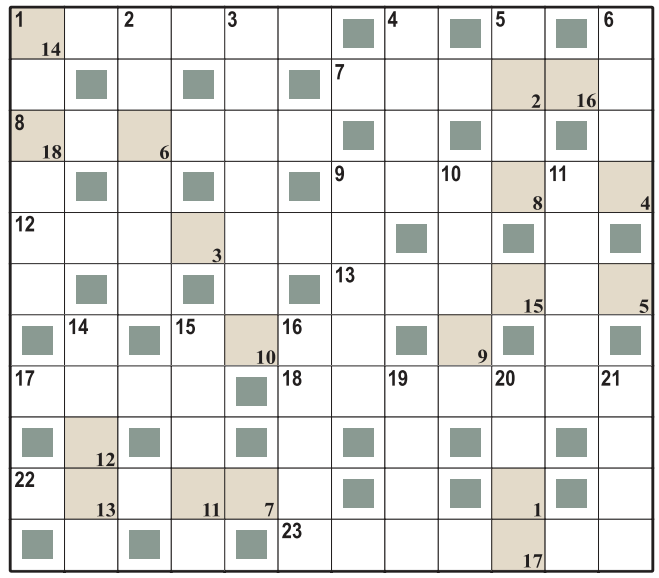
Krzyżówka A-Ż

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) europejska stolica z Akropolem (5).
B) spadek notowań na giełdzie (5).
C) chrześcijański demokrata (6).
D) sfilmowana powieść Franka Herberta z Timothéem Chalametem (5).
E) dawny środek do narkozy (4).
F) Katarzyna, polska aktorka filmowa (6).
G) mały nietoperz o bardzo dużych uszach (5).
H) graniczy z Dominikaną (5).
I) część dwuizbowego parlamentu brytyjskiego (4,4).
J) gałęzie lub drewno jodły (7).
K) twórca uznanych dzieł (6).
L) własny kąt , dach nad głową (5).
Ł) kuzynka norki z giętkim ciałem (6).
M) biega najdłuższe dystanse (9).
N) urzędowe polecenie (5).
O) wyraz bezstronności Temidy (6).
P) krzyżówka wśród zbóż (9).
R) ukazuje się raz na cztery kwartały (7).
S) wykrywa obiekty pod wodą (5).
T) kwiaty, symbol Holandii (8).
U) część końskiego rzędu (4).
W) im starsze, tym lepsze (4).
Z) niezły z niego ananas (6).
Ż) muzyczne talerze, czynele (4).

Krzyżówka z hasłem

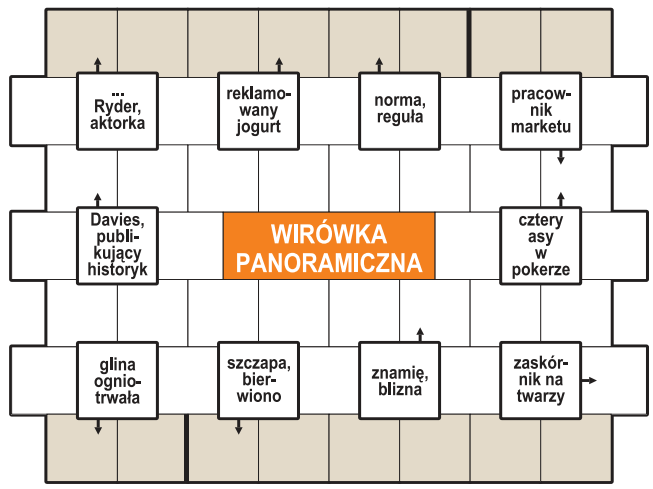


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 18 utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

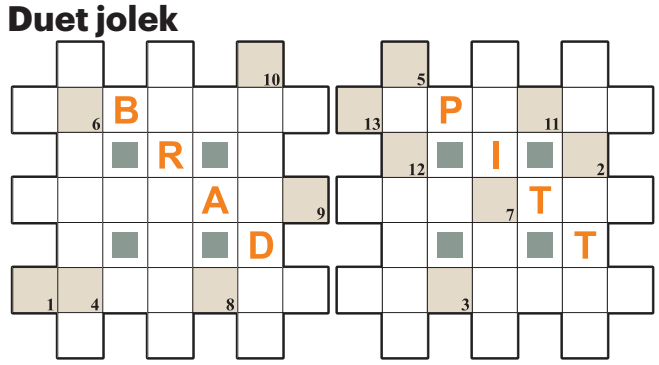
Poziomo:
1) uprząż dla wołów,
7) część spadochronu,
8) błyszcząca tkanina,
9) zalety charakteru,
12) krawędź drogi,
13) „Szansa na ...” w TVP,
15) autentyczne zdarzenie,
17) ... von Bismarck,
18) oślepienie światłem,
22) Robert, artysta kabaretowy,
23) pocisk z siekańcami.

Pionowo:
1) masywne drzewo liściaste,
2) tenisowe zagranie,
3) specyficzny styl artysty,
4) część końskiego rzędu,
5) stolica Norwegii,
6) niewygodne łóżko,
9) rzymska Hestia,
10) opera Delibesa,
11) „Purpurowe ...”, kryminał,
14) dziwoląg, monstrum,
15) mamona, kasa,
16) Nauru lub Andora,
19) krewniak bizona,
20) pole działania,
21) rodzinne miasto Heraklita.



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

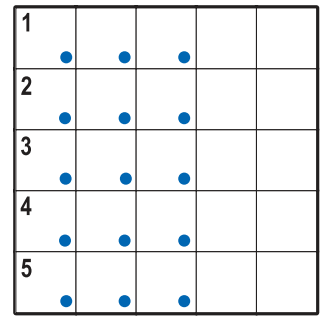
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie.

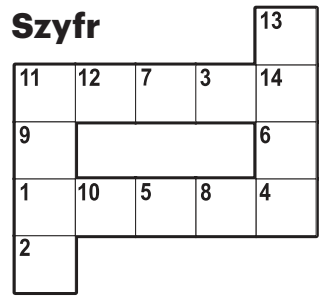
W przypadkowej kolejności:
– kuchenny stołek
– rzadkie, niezwykłe zjawisko, osobliwość
– kołem się toczy
– krzewiciel postępu
– Bill, były prezydent USA
– rozrusznik w aucie
– przyprawa kuchenna
– odległość do przebycia
– następca w rodzie
– starogrecki piechur zbrojny
– muzyka Williego Nelsona
– rzeczne zakole

Logogryf



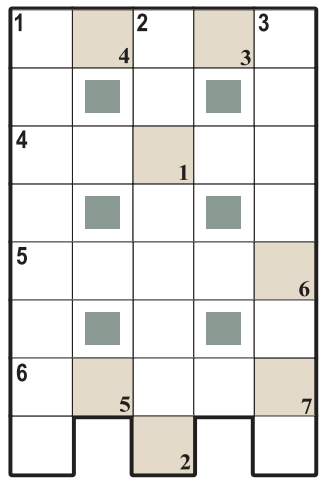
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł powieści historycznej.
1) otwierane w banku lub zakładane na serwerze,
2) najstarsze narzędzie do orki,
3) czasem na śmierć i życie,
4) ziemia nadana wasalowi,
5) osoba pochodząca z tej samej okolicy.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści.
Poziomo:
11) lądowy znak nawigacyjny,
1) model Opla.
Pionowo:
13) część spłaty kredytu,
11) gród Kozaków zaporoskich.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 7 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) długotrwały brak deszczu,
4) rząd lamp w teatrze,
5) nieszczęsna żona Amfiona,
6) przyrządzany w shakerze.
Pionowo:
1, 2, 3) formy muzyczne.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... w październiku; **krzyżówka A-Ż:** zieleniak; **krzyżówka z hasłem:** Wszystko ma swój czas; **wirówka panoramiczna:** Wiedza jest potęgą; **duet jolek:** "Pan i Pani Smith"; **logogryf:** "Konrad Wallenrod"; **szyfr:** "Czwarta siostra"; **krzyżówka:** mazurek.

eprasa.pl e1c2ce1a66

PIŁKA NOŻNA

Golański: Hagi nie tak wyobrażał sobie powrót

Dziś mecz Polska – Rumunia w Lidze Narodów. Paweł Golański, były piłkarz Steauy Bukareszt i AS Targu Mures, którego obecny selekcjoner Gheorghe Hagi ściągał do tamtejszej ligi, z wielkim zainteresowaniem czeka na tę konfrontację

Jaromir Kruk

Legendarny Gheorghe Hagi nie tak wyobrażał sobie powrót na stanowisko selekcjonera reprezentacji Rumunii. Po dwóch porażkach – i przed trudną konfrontacją w Warszawie – ich sytuacja w Dywizji B Ligi Narodów jest kiepska. Szczegółowo analizuje ją dla nas Paweł Golański, obecnie dyrektor sportowy Korony Kielce.



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Golański: Aktualnie Rumunom brakuje przede wszystkim liderów, takich jak Lewandowski czy Zieliński

Co Hagi może zmienić w reprezentacji Rumunii?

Mecze ze Szwecją i Bośnią nie ułożyły się po jego myśli. O ile Szwecja ma teraz mocny zespół i porażkę na wyjeździe brano pod uwagę, o tyle 2:4 z Bośniakami bardzo zabolało rumuński światek piłkarski. Hagi zdaje sobie sprawę z trudnego położenia, a mecz z Polską określa się jako ten z gatunku być albo nie być. Nie można wykluczać, że to spotkanie będzie zamknięte, a na pewno Rumunia odda piłkę Polsce i cofnie się, licząc na kontry.

Rumunom brakuje gwiazd?

Trudno jest porównywać obecną generację do wspaniałego pokolenia z lat 90., bo wtedy grali Hagi i plejada wybitnych piłkarzy. Moim zdaniem tej drużynie brakuje przede wszystkim liderów, takich jak my mamy: Roberta Lewandowskiego i Piotra Zielińskiego. W ostatnich latach mieli pokładany zespół, pokazali się z niezłej strony na Euro 2024 i bardzo liczyli na dobre wyniki w Lidze Narodów. Chcieli się odegrać na Bośniakach za eliminacje mundialu, tymczasem u siebie przegrali 2:4. Najgorsze dla nich, że goście byli lepsi pod każdym względem. Obiektywnie Bośnia ma teraz piłkarzy w mocniejszych klubach niż Rumunia. Na papierze Polacy też zdecydowanie górują nad ekipą Hagiego, pamiętajmy jednak o podrażnionej dumie Rumunów, a to są cholernie ambitni ludzie.

Hagi może szybko odejść?

Znam go dobrze, to on ściągał mnie do Steauy. To honorowy człowiek i jeśli poczuje, że nie jest w stanie pomóc kadrze, po prostu odejdzie. Hagi nie zostanie na siłę, ale Liga Narodów trwa i cała Rumunia liczy, że sytuacja obróci się na korzyść. Dziś dojdzie do kluczowego meczu, oba zespoły znajdują się pod wielką presją. U nas jest ogromna krytyka kadry, u nich chyba jeszcze większa.

Rumunów bolą te porażki?

Hagi nie tak sobie wyobrażał powrót. To legenda, bohater mundiali, Euro, wybitny piłkarz, nietuzinkowa osoba. Wrócił i odżyły nadzieje na sukcesy, ale falstart w Lidze Narodów popsuł atmosferę wokół futbolu. Rumunom nie jest łatwo przełknąć 2:4 z Bośnią i Hercegowiną. Przegrali dwa mecze, ale może zapomnieli, że to ich rywale występowali w tegorocznym mundialu, nie oni. Rumunia chce regularnie być na największych imprezach, ale w piłce jest niesamowita konkurencja. My byliśmy nie tak dawno w Dywizji A Ligi Narodów, a teraz musimy oglądać się za plecy w B. Mecz z Rumunią jest szalenie ważny, trzeba poprawić atmosferę wokół naszej reprezentacji. Tego potrzebujemy, ale trzeba uważać na zespół Hagiego, który jest nieobliczalny.

Udźwigniemy rola faworyta?

Papier to papier, dywagacje znikają, gdy się wychodzi na boisko. Nie wygraliśmy meczu od marca, od potyczki z Albanią, i najwyższa pora się przełamać. Presja? W kadrze zawsze będzie większa, bo reprezentujesz kraj i nasi kibice też mają oczekiwania.

Kibicujesz Rumunii?

Sentyment pozostał. Spędziłem tam piękny czas, zagrałem w Lidze Mistrzów, Lidze Europy, poznałem wspaniałych ludzi, cały czas mam kontakt z wieloma znajomymi. Zatem kibicuję reprezentacji Rumunii. Oczywiście z wyjątkiem meczów z Polską. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Stawka meczu z Rumunią jest wysoka. Jan Urban walczy o posadę

Adam Godlewski

O 20.45 na Stadion Narodowy w Warszawie wybiegną drużyny, które zanotowały falstart w UEFA Nations League. Zarówno Jan Urban, jak i Gheorghe Hagi w przypadku niepowodzenia mogą pożegnać się z zajmowanym w swojej federacji stanowiskiem.

Biało-Czerwoni w dwóch początkowych kolejkach Ligi Narodów zdobyli zaledwie punkt, goście nie wywalczyli dotąd żadnego. Zważywszy, że celem dla obu drużyn był awans do Dywizji A, kiepskie nastroje polskich i rumuńskich kibiców nie mogą nikogo dziwić. O ile na początku rozgrywek w obu krajach oczekiwano na nowe otwarcie w reprezentacjach, o tyle teraz wszyscy po obu stronach barykady mówią już tylko o punkcie zwrotnym.

Obecna kadencja Hagiego w kadrze (pierwszą miał ćwierć wieku temu) jest 3-krotnie krótsza niż Urbana. I pewnie także z tego powodu były legendarny piłkarz nie jest jeszcze tak bardzo na cenzurowanym , jak szkoleniowiec Biało-Czerwonych. Przede wszystkim, „Maradona Karpat" nie musi oglądać się na to, co w kwalifikacjach młodzieżowego Euro osiągnie trener kadry U-21. Rumuni nie mają już bowiem szans, aby wyjść z grupy w tych rozgrywkach.

Tymczasem polska młodzieżówka, która pod wodzą Jerzego Brzęczka w środę odniosła 9. kolejne kwalifikacyjne (!) zwycięstwo (tym razem Orlęta pokonały w Katowicach Szwedów 3:0, po 2 golach pominiętego przez Urbana w powołaniach Bartosza Mazurka z RB Salzburg i trafieniu Daniela Bąka z Korony Kielce) i jest bardzo bliska bezpośredniego awansu do finałów mistrzostw Europy w swej kategorii wiekowej. Gra przy tym widowisko, w każdym meczu potwierdzając, że Brzęczek wyciągnął właściwe wnioski z kadencji selekcjonera pierwszej reprezentacji.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

– Nie czuję, że gram o posadę, choć wiem, że porażka przybliżyłaby PZPN do decyzji, aby mnie zmienić – stwierdził selekcjoner Jan Urban

Zatem to całkiem zrozumiałe, że od kilku tygodni media spekulują, iż Brzęczek – w krytycznej sytuacji już w listopadzie – wróci do drużyny narodowej i zastąpi Urbana. – Nie czuję, że gram o posadę, choć wiem, że porażka przybliżyłaby PZPN do decyzji, aby mnie zmienić – stwierdził Urban na czwartkowej konferencji prasowej. – Nie myślę jednak o tym, koncentrowałem się, aby jak najlepiej przygotować drużynę do piątkowego meczu. Bo wiem, że zwycięstwo pozwoli nam wrócić do gry o najwyższe miejsca w grupie Ligi Narodów – dodał.

Transmisja dzisiejszego spotkania w TVP 1, TVP Sport oraz na sport.tvp.pl. Początek przedmeczowego studia o godz. 19.45.

eprasa.pl e1c2ce1a66

SPORT

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki zagrają w VIII Memoriale Janusza Sikorskiego w Częstochowie

TENIS STOŁOWY

Intensywny weekend Dojlid

Mariusz Klimaszewski

Nadchodzący weekend będzie bardzo intensywny dla tenisistek stołowych i tenisistów stołowych Dojlid Białystok występujących w I lidze.

Zespoły Dojlid Białystok występujące w 1. lidze powalczą w weekend o kolejne punkty. Kobiety w sobotę podejmą we własnej hali KS ATS Nadarzyn, natomiast mężczyzn czeka dwumecz na wyjeździe – w sobotę z Control Process Gorzovią Gorzów Wielkopolski, a dzień później z Griffin's-Spin Szczecin.

Po dwóch kolejkach rywal tenisistek stołowych zespół z Nadarzyna zamyka ligową tabelę. Drużyna nie odniosła jeszcze nawet zwycięstwa w pojedynczym meczu. Białostoczanki zaś mają na swoim koncie wygraną 6:4 z LUKS Agro-Sieć Chełmno i porażkę 1:9 z Luveną Luboń.

Mecz Dojlidy Białystok – KS ATS Nadarzyn odbędzie się w sobotę, 3 października o godz. 16 w hali ZSR.

Intensywniejszy weekend czeka pierwszoligowych tenisistów stołowych Dojlid, którzy w dwa dni rozegrają dwa spotkania wyjazdowe.

W sobotę o godzinie 16 Dojlidy zmierzą się z Control Process Gorzovią Gorzów Wielkopolski.

Po sobotnim spotkaniu nasi zawodnicy udadzą się do Szczecina i w niedzielę o godz. 12 zmierzą się z zespołem Griffin's-Spin Szczecin.

PIŁKA NOŻNA

Żółto-Czerwoni zagrają z Czarnymi Koszulami

Jagiellonia zachowuje obciążenia i w sobotę zagra drugi sparing w okresie przerwy reprezentacyjnej. Rywalem stołeczna Polonia

Mariusz Klimaszewski

W sobotę, 3 października, o godz. 12.30 na boisku Ośrodka Treningowego przy ul. Elewatorskiej 4 odbędzie się drugie spotkanie kontrolne Jagiellonii w przerwie reprezentacyjnej. Rywalem Żółto-Czerwonych będzie pierwszoligowa Polonia Warszawa. „Czarne Koszule" zajmują obecnie w tabeli I ligi 6 miejsce z dorobkiem 14 punktów (4 wygrane, dwa remisy i 3 porażki).

Podopieczni trenera Adriana Siemieńca w pierwszym meczu kontrolnym pokonali litewską Suduvę Mariampol 5:0. Ten mecz odbył się we wtorek. Po czterech dniach grają z Polonią Warszawa.

– Zarówno w okresie przygotowawczym, jak i w takim okresie jak teraz, czyli przerwy reprezentacyjnej, staramy się robić mniejsze przerwy między sparingami - mówi trener Adrian Siemieniec.

- Nakładamy obciążenia na siebie, a nie dajemy pełną regenerację, bo my już nie funkcjonujemy od trzech lat w procesie pełnej regeneracji. Piłkarze muszą bardzo szybko adoptować się do obciążeń i uczyć swoje organizmy regeneracji – dodaje szkoleniowiec Jagiellonii Białystok.

Szkoleniowiec Jagiellonii po meczu z Suduvą nie wiedział jeszcze w jakiej formule odbędzie się sparing z Polonią, tzn. czy też w tercjach po 30 minut czy klasycznie 2 x 45 minut.



FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Ousmane Sow z Suduvą Mariampol zdobył dwa gole

- Ten okres daje nam spokojną analizę, otwiera też więcej rozwiązań. Nie chcę się zamykać, w takim zero jedynkowym profilowaniu zawodników. Wielu z nich ma profile uniwersalne, mogą grać na różnych pozycjach, w różnych wariantach - kończy Adrian Siemieniec.

Spotkanie z Polonią Warszawa będzie, tak jak z Suduvą otwarte dla kibiców i mediów. Wydarzenie nie jest imprezą masową, nie będzie biletowane, a liczba miejsc dostępnych dla kibiców wynosi około 500. Obowiązuje zasada pierwszeństwa, uczestnicy są zobligowani do przestrzegania poleceń stewardów oraz spikera. Wstęp na obiekt będzie możliwy od godz. 11.45.

Z meczu zostanie także przeprowadzona transmisja na żywo na kanale JagaTV w serwisie YouTube.

PIŁKA NOŻNA - III LIGA

Piłkarze Olimpii Zambrów w odwiedzinach u lidera

Mariusz Klimaszewski

W 11. kolejce III ligi przed własną publicznością zagrają drużyny Wigier Suwałki i ŁKS Łomża. Olimpia Zambrów zagra na wyjeździe, a spotkanie Jagiellonii II zostało przełożone.

Kibice ŁKS-u Łomża wciąż czekają na pierwsze zwycięstwo swojej drużyny. Jak do tej pory ŁKS ma na swoim koncie tylko trzy punkty wywalczone w meczach remisowych. Ostatnio ŁKS przegrał wysoko 0:4 ze Świtem Nowy Dwór Mazowiecki. Teraz czeka ich mecz z Olimpią Elbląg. Początek spotkania o godz. 16 w sobotę, 3.10

Wigry Suwałki zagrają u siebie z Wisłą II Płock. Mecz w sobotę , o godz. 17.

Bardzo trudna przeprawa czeka beniaminka Olimpię Zambrów, która wyjedzie do lidera KTS Weszło Warszawa. Ten mecz w sobotę o godzinie. 15.



FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Olimpia Zambrów zagra z liderem KTS Weszło Warszawa

1. KTS Weszło Warszawa	10	26	23-7
2. Mazovia Mińsk Maz.	10	20	26-17
3. Wigry Suwałki	10	19	18-10
4. Pelikan Łowicz	10	19	16-12
5. Wisła II Płock	10	18	22-17
6. Świt Nowy Dwór Maz.	10	17	16-10
7. Ząbkovia Ząbki	10	16	19-18
8. Jagiellonia II Białystok	10	15	22-20
9. Warta Sieradz	9	14	17-15
10. Widzew II Łódź	9	13	20-17
11. Lechia Tomaszów Maz.	10	13	20-21
12. ŁKS II Łódź	10	11	16-19
13. Olimpia Zambrów	10	11	20-26
14. Olimpia Elbląg	10	10	14-20
15. Mławianka Mława	10	10	20-28
16. KS CK Troszyn	10	7	12-24
17. Polonia Lidzbark W.	10	6	14-21
18. ŁKS Łomża	10	3	10-23

ŚCIĄGA KIBICA

Piłka nożna

Sparing: Jagiellonia Białystok - Polonia Warszawa (sobota, godz. 12.30 na boisku Ośrodka Treningowego przy ul. Elewatorskiej).

Betclic III liga: ŁKS Łomża - Olimpia Elbląg (sobota, godz. 16 na stadionie przy ul. Zjazd), Wigry Suwałki - Wisła II Płock (sobota, godz. 17 na stadionie przy ul. Zarzecze).

IV liga „Bank Spółdzielczy Bielsk Podlaski": Sobota: Krypnianka Krypno - Pomorzanka Sejny (15.30), Wissa Szczuczyn - Hetman Tykocin (15.30), KS Wasilków - Promień Mońki (15.30), Warmia Grajewo - Czarni Czarna Białostocka (15.30), LZS Krynki - KS Michałowo (15.30), Ruch Wysokie Mazowieckie - KS Śniadowo (15.30), Supraślanka Supraśl - Pionier Brańsk (15.30). Niedziela: ŁKS II Łomża - Tur Bielsk Podlaski (11.00).

Klasa okręgowa: Piątek: KS II Wasilków - Sparta 1951 Szepietowo (20.00). Sobota: Cresovia Siemiatycze - Wigry II Suwałki (15.00), Rudnia Zabłudów - Pogoń Łapy (13.00), Sparta Augustów - Narew Choroszcz (15.00), Puszcza Hajnówka - Sokół 1946 Sokółka (15.00), Orzeł Kolno - GKS Gródek (15.30). Niedziela: Jagiellonia III Białystok - Unia 1976 Ciechanowiec (14.00).

Futsal

I liga: BAF Bonito Białystok - KS Gniezno (niedziela, godz. 14 w hali UwB przy ul. Świerkowej).

Piłka ręczna

I liga kobiet: KPR Białystok - AZS UMCS Lublin (niedziela, godz. 13 w hali SP 49 przy ul. Armii Krakowej 32).

Tenis stołowy

I liga kobiet: Dojlidy Białystok - KS ATS Nadarzyn (sobota, godz. 16 w hali ZSR).

Koszykówka

II liga mężczyzn: Tur Basket Bielsk Podlaski - RJ House Legion Legionowo (sobota, gopdz. 19 w hali SP nr 3 z DNJB, ul. Poniatowskiego 9).

Siatkówka

II liga mężczyzn: REA CIRRO BAS Białystok - SwK Kartpol Kobyłka (sobota, godz. 18 w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego).

Biegi i MTB

7. Bizon Ultra-Trail (sobota, od godz. 3.00 w Supraślu), Bizon MTB (niedziela, od godz. 9). **mark**

eprasa.pl e1c2ce1a66