MAGAZYN

Uczniowie szkół podstawowych będą mieli zakaz używania komórek
– Str. 20-21

Były wiceminister spraw zagranicznych Piotr Wawrzyk przerywa milczenie
– Str. 22-23

Telemagazyn
z programem TV i zapowiedziami najciekawszych programów w tygodniu



Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354
9 770866 951051 35

www.poranny.pl

Nr 167 (10815) | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–niedziela, 28–30.08.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Pomyłka może oznaczać śmierć, więc grzybiarze muszą być czujni

Rutyna potrafi zgubić i nawet doświadczeni grzybiarze popełniają błędy – ostrzegają grzyboznawcy z podlaskiego Sanepidu
– Str. 10-11

Z naszych stron

Udało się uniknąć przeszczepu serca u 17-letniego chłopca

Zespół lekarzy z Kliniki Kardiochirurgii białostockiego USK, usunął młodemu pacjentowi 17,8 g przerośniętej tkanki z mięśnia sercowego
– Str. 3

Przy ul. Żwirowej w Białymstoku powstanie Bezpieczny Dom .
To będzie miejsce, w którym osoby z niepełnosprawnościami znajdą nie tylko mieszkanie. Koszt przedsięwzięcia – realizowanego w ramach projektu „Drzwi do samodzielności" – to ponad 5 mln zł
– Str. 4

Z naszych stron



FOT. WOJCIECH. WOJTKIELEWICZ

Rewolucja w szkolnych stołówkach

Obiad roślinny raz w tygodniu, więcej potraw z soczewicy, ciecierzycy i fasoli – tak od 1 września będą wyglądały jadłospisy w szkolnych stołówkach. Rozmawiamy o tym z ekspertką od diet roślinnych Katarzyną Gubałą – Str. 8-9

REKLAMA 0011539576



eprasa.pl ebab87298d

POLECAMY

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

28.08.2026
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

28 sierpnia 2026

Dziś 240. dzień roku.
Do końca roku pozostało 125 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.31, zachód o godzinie 19.25. Dzień będzie trwać 13 godzin i 54 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 3 godziny i 2 minutu i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 21 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Augustyn, Patrycja, Sobiesław

KALENDARIUM

1927
W Spale odbyły się pierwsze ogólnopolskie dożynki z udziałem prezydenta RP Ignacego Mościckiego.

1932
Franciszek Żwirko i Stanisław Wigura na samolocie RWD-6 wygrali międzynarodowe zawody lotnicze Challenge w Berlinie.

1939
Adolf Hitler wyznaczył nowy termin ataku na Polskę - 1 września; według wcześniejszych ustaleń atak nastąpić miał 26 sierpnia.

1946
W więzieniu w Gdańsku straceni zostali 18-letnia Danuta Siedzikówna ps. „Inka" oraz ppor. Feliks Selmanowicz, ps. „Zagończyk".

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
23°C/15°C	22°C/15°C	24°C/14°C

BIAŁYSTOK

Ostatni wakacyjny weekend pełen różnorodnych atrakcji

Magda Ciasnowska

Ostatni wakacyjny weekend zapowiada się bardzo ciekawie. Od piątku do niedzieli Białystok wypełnią koncerty, festiwale, jarmarki, wydarzenia kulinarne i sportowe. Będzie można zarówno potańczyć, posłuchać muzyki, zrobić zakupy u lokalnych twórców, jak i spróbować azjatyckiego street foodu. Chętni będą też mogli spróbować pobić rekord Polski w największej lekcji jogi.



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Na Rynku Kościuszki w piątek wystąpi m.in. Małgorzata Ostrowska

Weekend rozpocznie się muzycznie. W piątek, 28 sierpnia, na Rynku Kościuszki odbędzie się kolejna edycja wydarzenia „Białystok pełen muzyki". Na scenie wystąpią Skolim, Małgorzata Ostrowska oraz zespół Kołdra. Koncert rozpocznie się o godz. 17.00, a wcześniej mieszkańcy będą mogli odwiedzić niebieskie miasteczko edukacyjne.

W sobotę warto zajrzeć do Ogrodu Branickich. Od godz. 10 do 16 odbywać się tam będzie Podlaskie Śniadanie Mistrzów. Tym razem motywem przewodnim będzie azjatycki street food. Na miejscu pojawi się ponad 30 wystawców, a poza jedzeniem zaplanowano m.in. strefę animacji, warsztaty, aktywności ruchowe i przestrzeń wypoczynku.

W tym samym miejscu od piątku do niedzieli odbywać się będzie VII Festiwal Kobiety Wschodu „Intuicja". W programie znalazły się wystawy, koncerty, performance, poezja, debaty i warsztaty. W wydarzeniu zaprezentuje się ponad stu artystów i artystek związanych z regionem.

Miłośnicy roślin powinni natomiast wybrać się przed Teatr Dramatyczny. W sobotę i niedzielę odbędzie się tam już 25. Jarmark Ogrodniczy „Kresowy Ogród". W godz. 9-17 będzie można kupić m.in. rośliny rabatowe, krzewy, drzewa, byliny i cebule kwiatowe, a także skorzystać z porad wystawców.

Przez cały weekend sporo będzie działo się również na Targowisku Miejskim przy ul. Kawaleryjskiej. „Kawaleryjska Twórcom" połączy vintage, handmade, lokalną gastronomię, muzykę, warsztaty i działania związane z upcyclingiem. Organizatorzy przygotowali kilkadziesiąt marek i twórców, bezpłatne warsztaty oraz występy DJ-ów. W sobotę wydarzenie potrwa od godz. 11 do 20, a w niedzielę od 11 do 18. Wstęp jest wolny.

Na sobotę zaplanowano także „Potańcówkę u Herbstów. Ratujemy Stare Domy". Od godz. 18 przy Dworku Herbstów przy ul. Nowowarszawskiej będzie można połączyć taniec z działaniem na rzecz ochrony starej białostockiej zabudowy.

W niedzielę na ulice miasta wyjadą uczestnicy Nightskatingu. Start zaplanowano na godz. 19 przed Teatrem Dramatycznym. To propozycja dla miłośników rolek i aktywnego spędzania czasu.

Niedzielny poranek można natomiast rozpocząć od jogi. O godz. 10 w Ogrodzie Branickich odbędzie się finał cyklu „Joga na wakacjach". Organizatorzy chcą zgromadzić tysiąc osób i pobić rekord Guinnessa największej lekcji jogi w Polsce. Każdy może wziąć udział. Warto zabrać matę lub koc, wygodny strój i wodę oraz pojawić się kilka minut przed rozpoczęciem lekcji.

Nie zabraknie również rodzinnego pożegnania lata. W niedzielę od godz. 10 do 15 na Chorten Arenie odbędzie się „Zakończenie wakacji". Na dzieci czekają m.in. turniej piłkarski, animacje, aktywności sportowe, kącik kreatywny i możliwość obejrzenia sprzętu służb mundurowych. Wstęp jest wolny.

W niedzielę w ogrodach Opery i Filharmonii Podlaskiej, w godzinach 11-15, odbędą się także „Imieniny Lata z Tradycją". Organizatorzy zapraszają na sąsiedzki piknik z muzyką, rękodziełem, wspólnym kiszeniem ogórków i konkursem na najlepsze letnie przetwory.

Wieczorem w niedzielę wakacyjny finał przeniesie się na ul. Kilińskiego. O godz. 18 rozpocznie się potańcówka miejska pod żurawiami, która potrwa do godz. 21. Zagra zespół The Dziemians.

eprasa.pl ebab87298d

BIAŁYSTOK

18 gramów. Nowatorska metoda. I ogromna ulga, bo udało się uniknąć przeszczepu serca u 17-latka

Największe marzenie 17-letniego Sebastiana? Zrobić kurs strażaka, mieć pracę, spokojnie sobie żyć. Sześć dni temu zespół pod kierownictwem dr. Uładzimira Andrushchuka z Kliniki Kardiochirurgii białostockiego USK, usunął młodemu pacjentowi 17,8 g przerośniętej tkanki z mięśnia sercowego.

Magdelena Kleban



FOT. MAGDALENA KLEBAN

Sebastian, jego tata i dr hab. Uładzimir Andrushchuk z Kliniki Kardiochirurgii USK w Białymstoku

Dzięki temu nastolatek ma szansę spełnić te marzenia. W przeciwnym razie czekał go przeszczep serca. Dzięki białostockim specjalistom i nowatorskiej, autorskiej metodzie na 90 proc. uda się tego uniknąć. O operacji, jak do niej doszło i na czym polega jej niezwykłość opowiedzieli w czwartek Sebastian i jego tata Krzysztof Dobrzelak, prof. dr hab. Tomasz Hirnle, kierownik Kliniki Kardiochirurgii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku oraz twórca metody dr hab. dr. Uładzimir Andrushchuk.

– Dla kogoś to może gramy, ale ja się czuję lżejszy jakby ktoś odjął mi kilogramów, mogę znowu normalnie oddychać. Rozpłakałbym się ze szczęścia, bo czuję się jak normalny człowiek – to znaczy tak sobie wyobrażam, że zdrowy człowiek tak się czuje – mówił Sebastian Dobrzelak.

– Dla nas to jest cud, wiem, że żeby do niego doszło potrzeba było wspaniałego zespołu i zawsze będziemy za to wdzięczni. Jednak to jest nasze dziecko – mieliśmy wielkie obawy, a teraz odczuwamy ogromną, nie do opisania ulgę. Po prostu cud – mówi Krzysztof Dobrzelak, tata Sebastiana.

Ta historia zaczęła się od choroby, która przez długi czas może pozostawać niemal niewidoczna. Kardiomiopatia przerostowa jest najczęstszą chorobą serca o podłożu genetycznym. Jeszcze kilka miesięcy temu rodzina 17-letniego Sebastiana z województwa łódzkiego słyszała, że jedynym rozwiązaniem może być przeszczep serca.

– W naszej rodzinie to była choroba genetyczna, która została wykryta u Sebastiana w 2020 roku. Szukaliśmy wiele alternatyw. U niego ten przerost był bardzo duży, wylądowaliśmy w szpitalu w Zabrzu, ale tam proponowali nam tylko przeszczep serca – opowiada pan Krzysztof. – Moja żona znalazła w internecie artykuł na temat nowatorskiej metody kardiochirurgów w Białymstoku. Dlatego tu trafiliśmy.

Wcześniej, przez cztery lata 17-latek pozostawał pod opieką Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Lekarze próbowali za pomocą leków spowolnić rozwój choroby. Niestety, mimo leczenia stan chłopca stopniowo się pogarszał. Ostatnio Sebastian miał już poważne problemy z codziennym funkcjonowaniem. Pojawiła się duszność, coraz trudniej było mu się poruszać. Lekarze w Zabrzu zakwalifikowali go do przeszczepienia serca.

– Kiedy rok temu Sebastian zgłosił się do nas, przegroda była aż trzy razy większa niż powinna mieć ta w normie. Taki gruby przyrost jest bardzo rzadki. W takiej sytuacji przeszczep serca to jedno z rozwiązań. Pamiętam, że powiedziałem wówczas, że raczej mogę pomóc i przedłużyć życie syna bez konieczności przeszczepu – opowiadał dr hab. Uładzimir Andrushchuk.

Nastolatek z rodzicami zastanawiał się przez rok. Pogorszenie stanu zdrowia, samopoczucia wpłynęło na to, że się zdecydował.

Sam zabieg jest niezwykle skomplikowany. Najpierw wykonywana jest tomografia komputerowa serca pacjenta. Następnie lekarze robią „wirtualny" zabieg z optymalnym zakresem wycięcia mięśnia sercowego i drukują na drukarce 3D wyniki w skali 1:1. Potem sterylizują ten model 3D i zabierają na salę operacyjną. Pacjent zostaje podłączony do krążenia pozaustrojowego, a serce zostaje zatrzymane. Kardiochirurdzy usuwają następnie nadmiar mięśnia milimetr po milimetrze, porównując wycinaną tkankę z wcześniej przygotowanym modelem.

Jeśli usunie się zbyt mało tkanki, zabieg może nie przynieść oczekiwanego efektu. Jeśli usunie się jej zbyt dużo, może dojść do bardzo poważnych powikłań, m.in. powstania ubytku w przegrodzie międzykomorowej. Model 3D pozwala lekarzom dokładnie określić, ile tkanki należy usunąć i jaki powinien być kształt resekowanej części mięśnia.

Operacja 17-latka odbyła się tydzień temu. Zabieg zakończył się sukcesem. Podczas operacji dr Andrushchuk usunął 17,8 grama tkanki (przeciętnie w poprzednich operacjach usuwał jedynie 8 gramów). Sebastian szybko wraca do zdrowia. Jego stan z dnia na dzień się poprawia. Według lekarzy istnieje duża szansa, że w przyszłości nie będzie wymagał przeszczepienia serca.

BEZPIECZEŃSTWO

Jak zachować się podczas alarmu? W sobotę trening bezpieczeństwa dla każdego

Magda Ciasnowska

W najbliższą sobotę w całym województwie działać będzie kilkadziesiąt bezpłatnych punktów edukacyjnych. Pojawią się w przestrzeni podlaskich miejscowości w ramach Krajowego Treningu Reagowania.

Krajowy Trening Reagowania to inicjatywa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Daje ona możliwość zdobycia umiejętności, które mogą okazać się bezcenne w sytuacji kryzysowej. – W woj. podlaskim przygotowaliśmy około 70 punktów, w których mieszkańcy naszego regionu będą mogli pod okiem fachowców nabywać nowe kompetencje i rzeczywiste umiejętności – mówi wojewoda Jacek Brzozowski.

Osoby, które będą odwiedzać punkty, nauczą się m.in., jak rozpoznać sygnały alarmowe – jak brzmi sygnał alarmu dla ludności i czym różni się od lokalnych syren OSP. Dowiedzą się, jak szybko ustalić właściwy sposób postępowania i znaleźć najbliższe bezpieczne miejsce. Zobaczą na żywo wzorcowe wyposażenie plecaka ewakuacyjnego i dowiedzą się, jak dopasować plecak do wieku, zdrowia i potrzeb członków rodziny.

Eksperci opowiedzą także, jak weryfikować informacje, jak sprawnie korzystać z oficjalnych kanałów (Alert RCB, RSO, komunikaty służb) i jak nie dać się dezinformacji w sieci.

Centralny punkt w województwie, utworzony we współpracy Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego, Komendy Wojewódzkiej PSP w Białymstoku oraz Miasta Białystok, zlokalizowany będzie w Ogrodach Branickich, podczas Podlaskiego Śniadania Mistrzów, w godz. 10 -16.

– Chcemy, aby nasi mieszkańcy wiedzieli, jak zachować się po usłyszeniu alarmu lub otrzymaniu ostrzeżenia. W sytuacji zagrożenia bardzo ważne są wiedza i przygotowanie – mówi Tomasz Klim, zastępca prezydenta Białegostoku.

Białostoczanie będą mogli skorzystać również z trzech innych punktów. Będą zlokalizowane na plaży miejskiej w Dojlidach, przed centrum handlowym Alfa oraz przed Teatrem Dramatycznym.

Krajowy Trening Reagowania jest przygotowywany przez MSWiA, wojewodów, Państwową i Ochotniczą Straż Pożarną, samorządy i organizacje pozarządowe .

POŻEGNANIE

Nie żyje legendarny fotograf Zdzisław Zaremba



FOT. ANATOL CHOMICZ/ARCHIWUM PP

Zmarł Zdzisław Zaremba. Był nazywany legendą białostockiej fotografii prasowej. Miał 96 lat.
Zdzisław Zaremba urodził się w 1930 roku. W latach 1953-1975 był fotoreporterem Gazety Białostockiej, a od 1975 r. do 1981 r. pracował w Gazecie Współczesnej. Robił fotografie w całym województwie, do którego należały wówczas jeszcze Giżycko, Węgorzewo, Ełk, Olecko i Gołdap. By też korespondentem Centralnej Agencji Fotograficznej. Udokumentował wiele istotnych dla Białegostoku i województwa wydarzeń, takich jak m.in. budowę cukrowni w Łapach, odbudowę ratusza w Białymstoku, wiec na dziedzińcu Akademii Medycznej, budowę osiedla Tysiąclecia, elektrociepłowni, otwarcie pierwszego sklepu nocnego czy dworca PKS.
– Pan Zdzisław przez prawie 40 lat z niezwykłą wrażliwością dokumentował życie i przemiany powojennej Polski północno-wschodniej. W Jego kadrach na zawsze pozostała zapisana historia ludzi, miast i wsi naszego regionu – podała w mediach społecznościowych Galeria im. Sleńdzińskich w Białymstoku.
Uroczystości pogrzebowe odbędą się w sobotę. Wystawienie urny nastąpi od godz. 9 w domu pogrzebowym przy ul. Branickiego 17. Wyprowadzenie odbędzie się o godz. 11.30. Nabożeństwo żałobne odprawione zostanie w Kaplicy na Cmentarzu Farnym o godz. 12. **red**

eprasa.pl ebab87298d

BIAŁYSTOK

Bezpieczny Dom dla osób z niepełnosprawnościami

Magda Ciasnowska

To będzie miejsce, w którym osoby z niepełnosprawnościami znajdą nie tylko mieszkanie. Bezpieczny Dom powstanie przy ul. Żwirowej w Białymstoku.



FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Konferencja na temat projektu odbyła się przy domu przy ul. Żwirowej

W czwartek marszałek województwa Łukasz Prokorym i członek zarządu Bogdan Dyjuk razem z przedstawicielami Stowarzyszenia My dla Innych podpisali umowę na realizację projektu „Drzwi do samodzielności". Koszt przedsięwzięcia to ponad 5 mln zł, z czego 4,83 mln stanowi dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Podlaskiego. W ramach projektu powstanie Bezpieczny Dom – miejsce, w którym schronienie znajdą osoby z niepełnosprawnościami.

– W ramach tego projektu do końca września 2029 roku stowarzyszenie zakupi budynek przy ul. Żwirowej. I to tu, na prawie 300 mkw. będą mieszkały i uczyły się samodzielności osoby z niepełnosprawnościami – mówił Łukasz Prokorym. – To niezwykle ważna działalność stowarzyszenia, ale to też pokazuje, jak fundusze europejskie pomagają osobom z niepełnosprawnościami bezpiecznie i aktywnie funkcjonować w codziennym świecie, realizować się w pracy, spotykać przyjaciół i budować swoją niezależność.

Głównym założeniem projektu będzie utworzenie sześciu mieszkań – trzech w budynku przy ul. Żurawiej 12 i trzech na terenie Białegostoku. Sam dach nad głową to nie wszystko. Osoby, które tam zamieszkają, będą mogły liczyć na wsparcie trenerów samodzielności, psychologa, koordynatora i innych specjalistów.

– Nasi uczestnicy są już aktywni. Włożyliśmy wiele wysiłku w to, aby mogli jak najbardziej samodzielnie funkcjonować i pracować w różnych zakładach pracy – w naszej kawiarni „Mleko Uciekło", w naszej pralni, szwalni czy na otwartym rynku pracy. Jednak okazuje się, że w momencie kiedy naprawdę jest trudno, gdy odchodzą bliscy, w naszym mieście brakuje miejsc odpowiedniego wsparcia – mówił Rafał Średziński, prezes stowarzyszenia.

Dlatego też My dla Innych chce stworzyć dom wspomagany, który ma zapewnić osobom, które tego potrzebują, odpowiednie wsparcie.

– W ramach projektu wyremontujemy mieszkania w centrum miasta. Udało się nam w ramach niego pozyskać też środki na zakup nieruchomości przy ul. Żwirowej. Ale w projekcie nie udało się zmieścić adaptacji tego budynku. Trzeba będzie stworzyć podjazd. Zależy nam na odpowiednim dostosowaniu pryszniców i wymianie instalacji. To są rzeczy, na które za chwilę uruchomimy zbiórkę publiczną, aby ten dom właściwie zorganizować. Mamy mury, mamy działkę, ale teraz trzeba dobrze przygotować to, co będzie w środku – podkreślał prezes.

Projekt zakłada, że wsparciem objętych zostanie 14 osób.

SEJNY

Miasto uniknęło zwrotu blisko 3 mln zł. Jest decyzja ws. terenów inwestycyjnych

Anna Gryza-Aneszko

Sejny nie będą musiały zwracać blisko 3 mln zł dofinansowania na uzbrojenie terenów inwestycyjnych. Województwo podlaskie odstąpiło od nałożenia korekty finansowej. Dla miasta oznacza to, że przy i tak napiętym budżecie nie pojawi się dodatkowe, kilkumilionowe obciążenie.

Sprawa terenów inwestycyjnych w Sejnach ciągnęła się od kilku lat. Miasto w 2019 roku pozyskało z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego dofinansowanie na ich uzbrojenie. Działki zostały przygotowane pod przyszłe inwestycje, jednak problemem okazało się znalezienie przedsiębiorców zainteresowanych ich zakupem.

Brak inwestorów mógł mieć poważne konsekwencje dla miejskich finansów. Samorząd musiał liczyć się z koniecznością zwrotu blisko 3 mln zł. Przy budżecie Sejn, którego dochody wynoszą około 45 mln zł, byłoby to bardzo duże obciążenie.

Po objęciu stanowiska burmistrza w 2024 roku Dorian Krause rozpoczął działania mające doprowadzić do sprzedaży terenów. Miasto promowało działki i szukało potencjalnych inwestorów. Zorganizowano również kongres gospodarczy, który miał zainteresować przedsiębiorców możliwościami prowadzenia działalności w Sejnach. Nie przyniosło to jednak pożądanych efektów.

– Musimy uczciwie powiedzieć, że znaleźliśmy się w sytuacji niezwykle trudnej i w dużej mierze od nas niezależnej. Pogarszająca się sytuacja geopolityczna oraz coraz częstszy negatywny przekaz dotyczący tzw. przesmyku suwalskiego realnie wpływały na zainteresowanie inwestorów naszym regionem. Oznaczało to dodatkową barierę w wykorzystaniu przygotowanych terenów – informuje Dorian Krause, burmistrz Sejn.

Samorząd rozpoczął więc rozmowy z władzami województwa dotyczące przyszłości projektu i ewentualnych konsekwencji finansowych. Burmistrz zaznacza, że decyzja jest efektem wielu miesięcy rozmów i przedstawiania argumentów dotyczących sytuacji miasta. W rezultacie województwo podlaskie odstąpiło od nałożenia korekty finansowej za uzbrojenie terenów inwestycyjnych. – Nie był to efekt jednej rozmowy czy jednej decyzji. To rezultat wielu miesięcy pracy, przygotowanych dokumentów, argumentów, negocjacji i konsekwentnego przedstawiania sytuacji naszego miasta – podkreśla Krause.

W ostatnim czasie miastu udało się zbyć jedną z działek. Kupił ją przedsiębiorca z Augustowa, który deklaruje utworzenie na tym terenie niewielkiego zakładu pracy.

TEATR

Nowa premiera w BTL już w ten weekend. Taneczna opowieść o języku esperanto

Urszula Śleszyńska

To będzie taneczna premiera. Spektakl „Espero", realizowany w ramach Programu Przestrzenie Sztuki – Taniec, skierowany jest do szerokiego grona odbiorców – zarówno młodzieży, jak i dorosłych widzów. Nawiązuje bezpośrednio do postaci Ludwika Zamenhofa oraz historii powstania języka esperanto, którego twórca pochodził z Białegostoku.



FOT. ADAM BARTOSZEWICZ/MAT. PRAS.

Premiera spektaklu „Espero" już w sobotę i niedzielę w Białostockim Teatrze Lalek

Pokazy premierowe odbędą się już 29 i 30 sierpnia w Białostockim Teatrze Lalek. Początek o godz. 15.

„Espero" to spektakl taneczny osadzony w XIX-wiecznej Europie, gdzie historia splata się z fikcją, a pozornie zwyczajna podróż pociągiem staje się początkiem pełnej napięcia intrygi. To tu spotykają się postacie, których losy nigdy nie powinny się przeciąć: Ludwik Zamenhof, francuska emisariuszka, której zadaniem jest przechwycenie rękopisu „Unua Libro" (pierwsza książka zawierająca opis zasad języka esperanto), królowa Wiktoria, Sherlock Holmes i jego siostra Enola...

– Jeśli chodzi o spektakl „Espero", to powstał on z kilku przyczyn. Pierwsza jest taka, że bardzo często jako odbiorca i jako twórca mam możliwość brania udziału, bądź oglądania spektakli tanecznych, które są odą do tańca, są o tańcu dla tańca. I to jest coś przepięknego – mówi Edyta Szachniewicz, choreografka i reżyserka spektaklu. – Moim celem było jednak zbliżenie do tańca widza, który widzi go innymi kryteriami, który nie jest tancerzem, nie jest profesjonalistą w tym zakresie i szuka troszeczkę innych doznań i zrozumienia na scenie.

Stąd też powstał spektakl fabularny, gdzie językiem i głównym środkiem wyrazu jest taniec, który ma łączyć, jednoczyć ludzi niczym język esperanto. Na scenie mamy szóstkę tancerzy z zupełnie różnych środowisk. – Każdy ma inny język i szukamy jakiegoś wspólnego sposobu do skomunikowania. I myślę, że to jest właśnie wspólne i w esperanto, i w naszej sytuacji tanecznej, że tańczymy różne style, różne techniki, ale spotykamy się w języku tańca – dodaje reżyserka. – Jeżeli chodzi o samą fabułę, to ona opiera się i na faktach, ale też w dużej mierze na mojej fantazji i na moim zamiłowaniu do zagadek i do postaci Sherlocka Holmesa. Będzie tutaj wielki miks i faktów, i fantazji, ale mam nadzieję, że to pozwoli wszystkim udać się z nami w ciekawą podróż i zachęci widza do oglądania tańca w takiej fabule.

Projekt podkreśla wielokulturową historię miasta i przypomina o idei porozumienia ponad podziałami, która narodziła się właśnie w Białymstoku. Na scenie wystąpią: Weronika Juchimiuk, Nela Tołwińska, Katarzyna Wiktorko, Radosław Kamiński, Gabriel Piotrowski, Karol Polecki. Muzykę skomponował Marcin Nagnajewicz, a za reżyserię świateł odpowiada Mateusz Bułatewicz.

Zadanie dofinansowane jest ze środków Ministerstwa Kultury w ramach Programu Przestrzenie Sztuki – Taniec, realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca.

eprasa.pl ebab87298d

FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,57 zł za litr, benzyna 98 – 7,37 zł/l, a olej napędowy – 7,36 zł/l**

POLITYKA

Walka z dezinformacją, czyli Krecik z Reksiem na pierwszym planie

Cel Kremla jest jasny: za pomocą dezinformacji siać chaos i zamęt w Unii Europejskiej, skłócić Polskę z jej najbliższymi sąsiadami. Wygląda na to, że teraz przyszedł czas na Czechy

Dorota Kowalska

Jeśli ktoś nie pamięta bajki o Kreciku – młode pokolenia na pewno jej nie zna – to warto zerknąć na oficjalny profil Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Tam piękne zdjęcie Krecika, który na tle polskiej, czeskiej i unijnej flagi przybija piątkę z Reksiem. Na górze podpis: „Kiedy nasi wrogowie tylko wzmacniają naszą przyjaźń". Internauci nie zawiedli: pod tym wpisem pojawiła się cała masa zdjęć Krecika, który razem z Reksiem przegania niedźwiedzia ubranego w koszulkę w kolorach flagi Rosji czy razem z Bolkiem i Lolkiem ogląda telewizję.

Krecik to ikona czeskiej kultury dziecięcej, Reksio – polskiej. Bajki z jednym i drugim przez długie lata były tymi ulubionymi polskich i czeskich dzieciaków.



FOT. X.COM/MSZ_RP

Media społecznościowe zapełnione są grafikami podobnymi do tej zamieszczonej przez polskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych

A wracając ze świata bajek do tego rzeczywistego, grafika na stronach MSZ pojawiła się nie bez powodu. Portal „Seznam Zpravy" poinformował właśnie, że w Czechach i Polsce prowadzona jest kampania dezinformacyjna wykorzystująca historyczne spory wokół Zaolzia. Jej cel jest jasny: pogorszenie relacji polsko-czeskich. Eksperci podejrzewają, że w akcji palce macza Rosja. Fałszywy czeski dyplomata, spreparowany dokument polskiego rządu, kopia strony internetowej publicznego radia czeskiego i zapowiedź demonstracji na Zaolziu to według ustaleń portalu działania, które mogą być elementami operacji dezinformacyjnej.

O co konkretnie chodzi? Na najbliższą sobotę w Trzyńcu na Zaolziu „planowana" jest demonstracja pod hasłami „Śląsk Cieszyński jest czeski" i „Tutaj żyjemy, tutaj zostajemy". Propaguje ją internetowy profil „Adam Sikora", według którego Polska chce przejąć część czeskiego terytorium. Tyle tylko, że władze Trzyńca twierdzą, iż nikt nie zgłaszał im planowanej demonstracji, a termin takiego zgłoszenia przewidziany prawem minął. Co więcej, promujący protest wykorzystali logo związku zawodowego KOVO, który od akcji się odciął i poinformował, że jego znak został użyty bezprawnie.

Dziennikarze „Seznam Zpravy" przeprowadzili własne śledztwo i ustalili, że zarówno sam „Adam Sikora", jak i część uczestników internetowych dyskusji najprawdopodobniej nie istnieją. Samo zdjęcie profilowe „Adama Sikory" przypomina obraz wygenerowany przez sztuczną inteligencję. Dla uwiarygodnienia konta jego autor wcześniej wystawił rzekomo na sprzedaż dom w Ropicy niedaleko Czeskiego Cieszyna. Także zdjęcia nieruchomości zostały stworzone przez AI. Facebook oznaczył je jako sztuczne.

Twórcy kampanii uderzyli celnie. „Seznam Zpravy" twierdzi, że wykorzystują „ziarenko prawdy" – chodzi o tzw. dług graniczny, który powstał przy korekcie granicy w latach 50. W sumie to około 368 hektarów, które są przedmiotem rozmów dyplomatycznych i nie oznaczają polskich planów jednostronnego zajęcia czeskich ziem. Zdaniem ekspertów właśnie połączenie prawdziwego sporu z fałszywymi informacjami czyni operację potencjalnie skuteczną.

– To bardzo skuteczna akcja wymierzona w istniejącą w regionie linię społecznego podziału – cytuje portal ekspertkę Evę Klusovą z Akademii Nauk.

Także zdaniem ekspertów z obywatelskiej grupy „Czeskie Elfy" jest to część rosyjskiej akcji dezinformacyjnej. Rzecznik grupy Bohumil Kartous powiedział PAP, że ślady są typowe dla rosyjskich działań hybrydowych.

PAP

PROKURATURA

Prezes PKOl zatrzymany ws. Zondacrypto

oprac. Karolina Wrońska

– W ramach śledztwa w sprawie Zondacrypto zatrzymany został Radosław P. – poinformował w czwartek szef Ministerstwa Sprawieedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek.

„Prokuratura będzie przekazywała dalsze informacje po zakończeniu czynności z jego udziałem, prowadzonych w Śląskim Wydziale PZ PK" – przekazał Żurek na platformie X.

Do sprawy odniósł się minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki. „Radosław Piesiewicz zatrzymany. Taka osoba nigdy nie powinna być prezesem PKOl-u. Mówimy o tym od miesięcy, mówi też o tym środowisko sportowe. Piesiewicz skompromitował polski olimpizm i wykorzystał wizerunek polskich sportowców. Czekamy na informacje prokuratury" – napisał na platformie X Rutnicki.

Po zakończeniu czynności w Warszawie prezes PKOl zostanie przewieziony do prokuratury w Katowicach.

WARSZAWA

Gawkowski chce miliarda złotych kary dla Mety

oprac. Karolina Wrońska

„Zawnioskowałem o nałożenie na Metę kary w wysokości miliarda złotych" – napisał w czwartek na platformie X wicepremier i minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski.

Gawkowski zaznaczył, że platformy cyfrowe muszą ponosić pełną odpowiedzialność za swoje działania. „Po analizie materiałów, w tym tych otrzymanych od Meta, a także kolejnych doniesień medialnych o braku kontroli nad publikowanymi treściami, wysłałem właśnie do Komisji Europejskiej formalny wniosek o ukaranie platformy kwotą 250 mln euro" – napisał na swoim profilu na platformie X Gawkowski.

Jego zdaniem, skoro platformie Meta wystarczy kilka minut, żeby reklama, która jest przez platformę przedstawiana, dotarła do milionów obywateli, to powinna w kilka minut doprowadzić do weryfikacji i znikania tych treści.

PAP

KRÓTKO

Podlaskie

Przemytnicze balony z Białorusi odnalezione

Podlaska policja podała, że w czwartek odnalezione zostały cztery tzw. balony przemytnicze z doczepionymi ładunkami papierosów bez polskich znaków akcyzy. W sumie zabezpieczono ponad 30 tys. paczek papierosów. Policja poinformowała, że balony wylądowały w Jaświtach na dachu budynku urzędu gminy, na polu w Jabłonce Kościelnej, w Zygmuntach na linii energetycznej oraz w Tajnie Podjeziornym. Jak poinformował PAP rzecznik prasowy podlaskiej policji Tomasz Krupa, to jedne z większych konstrukcji balonowych z kilkoma czaszami, które wleciały do Polski.

Edukacja

Zmiany w nowym roku szkolnym

Od 1 września edukacja zdrowotna będzie dla uczniów obowiązkowa, z wyjątkiem modułu o zdrowiu seksualnym. Do szkół wchodzi w cieniu wniosku PiS do Trybunału Konstytucyjnego o stwierdzenie niekonstytucyjności przepisów, które ją wprowadzają. Minister edukacji Barbara Nowacka zapowiedziała, że do przedszkoli i szkół medialnych zostanie wprowadzony moduł edukacji medialnej. Celem wprowadzenia tego modułu do podstawy programowej jest nauka dotycząca zagrożeń i manipulacji.

Jurata

Prezydent spotka się młodymi

W sobotę w rezydencji prezydenta w Juracie rozpocznie się dwudniowe spotkanie Karola Nawrockiego z młodzieżą pt. „Przyszłość.pl". Jest ono przeznaczone dla osób w wieku 18-26 lat. Weźmie w nim udział około 800 uczestników.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie powinno się uzależniać wieku emerytalnego od życiowych indywidualnych wyborów o rodzicielstwie. Jest to pomysł, który jest szkodliwy

AGNIESZKA DZIEMIANOWICZ-BĄK
minister rodziny, pracy i polityki społecznej

eprasa.pl ebab87298d

HISZPANIA

Mieszkańcy Ceuty na ulicach protestowali przeciwko obecności migrantów

oprac. Anna Nagel

Kilkanaście tysięcy mieszkańców Ceuty protestowało w środę wieczorem w kilku miejscach tej hiszpańskiej eksklawy w Afryce Północnej przeciwko licznej obecności migrantów w mieście.

Podczas głównej manifestacji, która przeszła z centrum miasta pod siedzibę przedstawicielstwa rządu Hiszpanii, demonstranci skandowali hasła przeciwko afrykańskim migrantom, a także przeciwko gabinetowi premiera Pedro Sancheza.

„Nie zostawiajcie nas samych!", „Ceuta jest hiszpańska!", „Bronimy Ceuty!", „Nie stój biernie, chodź z nami!" skandowali uczestnicy manifestacji, których wielu przyszło na protest z flagami Hiszpanii.

W rozmowach z reporterami ceutyjskiej stacji Faro TV niektórzy demonstranci krytykowali też władze Maroka; sugerowali, że to one wywołały kryzys migracyjny w tym autonomicznym mieście. Przypominali o wysuwanych w ostatnich dniach roszczeniach terytorialnych członków rządu w Rabacie wobec Hiszpanii, dotyczących Ceuty i Melilli.

Przed północą grupa kilkuset mieszkańców Ceuty skierowała się w stronę plaży Trampolin, na której koczują liczni migranci, wykrzykując w ich stronę obraźliwe hasła. Obie grupy rozdzieliła policja. Późnym wieczorem mniejsze protesty przeciwko licznej obecności migrantów, głównie Marokańczyków, odbywały się na kilku innych ulicach Ceuty.

Pod koniec lipca, przy biernej postawie marokańskich służb granicznych, do eksklawy wdarło się około 80 tysięcy migrantów. Choć w ciągu kolejnych dni do Maroka zawróciło ponad 70 tys. osób, to wciąż tysiące nielegalnych przybyszów koczują w miejscach publicznych, m.in. na ulicach, plaży i cmentarzu.

Według szacunków pozarządowej organizacji praw człowieka Caminando Fronteras w trakcie masowej przeprawy do Ceuty pod koniec lipca zginęło co najmniej 145 osób.



FOT. PAP/EPA/REDUAN

Manifestanci wykrzykiwali hasła przeciwko migrantom oraz gabinetowi premiera Sancheza

USA

Dolly Parton zostawiła piosenkę, którą posłuchamy za 20 lat

Kazimierz Sikorski

25 sierpnia 2026 roku świat muzyki obiegła smutna informacja: Dolly Parton zmarła w wieku 80 lat. Na lata przed śmiercią piosenkarka nagrała niepublikowany wcześniej utwór i zamknęła go w „Dream Box".

Słuchacze będą mogli otworzyć ją dopiero 19 stycznia 2046 r., gdy przypadnie setna rocznica jej urodzin.

„The Telegraph" podaje, że legenda muzyki country zamknęła utwór „My Place in History" w skrzyni z drewna kasztanowca, umieszczonej w jej parku rozrywki w Tennessee.

W 2022 roku, podczas występu w programie „The Kelly Clarkson Show", Parton wyznała: Nie macie pojęcia, jak bardzo mnie to nurtuje. Tak bardzo chciałabym to odkopać. To naprawdę świetna piosenka!.

Artystka podała, że nagranie utworu znajduje się na płycie CD umieszczonej w skrzynce wraz z odtwarzaczem.

Parton była współzałożycielką Dollywood – parku rozrywki położonego u podnóża gór Great Smoky Mountains – otwartego w 1986 roku. Jest tam wierna rekonstrukcja domu z dzieciństwa gwiazdy oraz muzeum dokumentujące jej życie.

W wywiadzie z 2022 roku Parton przyznała, że nie jest pewna, czy dożyje momentu, w którym utwór „My Place in History" zostanie odtworzony. – Może tu będę, a może nie – powiedziała.

Artystka zmarła we wtorek w wieku 80 lat w szpitalu w Nashville po walce z chorobą nowotworową.

NEPAL

Rośnie bilans ofiar lawiny błotnej i powodzi w Nepalu

oprac. Anna Nagel

W wyniku powodzi błyskawicznej i lawiny przy granicy tybetańsko-nepalskiej zaginęło ponad 1,3 tys. osób, w tym co najmniej 653 obcokrajowców – poinformowały w czwartek lokalne władze. Życie straciło co najmniej 168 osób.

Nepalski urząd zarządzania kryzysowego NDRRMA poinformował o łącznie 826 osobach zaginionych, wśród nich ponad 393 – to zagraniczni turyści. Poprzednie meldunki mówiły o 403 zaginionych.

Chińskie media, powołując się na lokalne władze, przekazały, że w administrowanym przez Chiny Tybecie poszukiwanych jest 558 osób – 298 Chińczyków i 260 obcokrajowców, których narodowości dotąd nie sprecyzowano.

Szefowa australijskiej dyplomacji Penny Wong poinformowała na czwartkowej konferencji prasowej, że wśród poszukiwanych w Nepalu znajduje się co najmniej 34 Australijczyków.

– Z naszych ustaleń wynika, że ci Australijczycy są częścią oddzielnych grup pielgrzymkowych i turystycznych – przekazała Wong. Dodatkowo zaznaczyła, że „na tym etapie, biorąc pod uwagę skalę katastrofy, dostęp do miejsca zdarzenia i informacji jest bardzo ograniczony".

Zgodnie z zestawieniem AFP, w Nepalu nie nawiązano ponadto kontaktu ze 142 obywatelami Indii, 53 Ukraińcami, 17 Malezyjczykami, 14 Brytyjczykami, 10 Kanadyjczykami, 9 południowokoreańskimi pracownikami budowy elektrowni wodnej. Wśród zaginionych są także obywatele Japonii, RPA, Singapuru, Portugalii i Holandii.



FOT. PRABIN RANABHAT/AFP/EAST NEWS

Domy zalane szlamem po gwałtownych powodziach w Devighat, gminie Bidur w nepalskim dystrykcie Nuwakot

Część statystyk opiera się bezpośrednio na zgłoszeniach prywatnych operatorów: biura podróży poinformowały o braku kontaktu z 11 Amerykanami, jednym obywatelem o podwójnym obywatelstwie (amerykańskim i rosyjskim) oraz 111 klientami o nieustalonej dotąd narodowości.

Włoskie i francuskie MSZ odnotowały obecność – odpowiednio – 90 i 80 swoich obywateli zarejestrowanych w systemach konsularnych na tym obszarze. Służby potwierdziły zlokalizowanie i podjęcie akcji ratowniczej wobec dwóch turystów z Włoch i ich przewodnika, natomiast w odniesieniu do pozostałych zarejestrowanych trwa weryfikacja ich sytuacji.

– Obecnie polska służba konsularna nie posiada informacji o obywatelach polskich, którzy mieliby ucierpieć w wyniku powodzi w Nepalu – przekazało dziennikarzom w środę polskie MSZ. Podkreśliło, że konsul RP w New Delhi i konsul honorowy RP w Katmandu na bieżąco monitorują sytuację i natychmiast podejmą działania, gdyby pojawiły się informacje o poszkodowanych obywatelach polskich.

Do tragicznych w skutkach powodzi doszło w środę na pograniczu Nepalu i Tybetu w wyniku zerwania się potężnego masywu lodowego. Amerykańska służba geologiczna USGS podała, że osuwisko wywołało wstrząs sejsmiczny o magnitudzie 5,2 oraz doprowadziło do gwałtownych powodzi błyskawicznych niosących gruz, które spłynęły dolinami po obu stronach granicy. Kataklizm zniszczył infrastrukturę i lokalne osady wzdłuż górskich dolin, uśmiercając co najmniej 168 osób, w tym trzy w Chinach.

PAP

FRANCJA

Kierowca samochodu celowo wjechał w pieszych

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły, a dziewięć zostało rannych po tym, gdy samochód wjechał w grupę pieszych w mieście Caen na północy Francji. Policja zatrzymała 26-latka pochodzącego z Rosji.

Do zdarzenia doszło w środę późnym wieczorem w pobliżu dworca kolejowego w Caen. Jak podał portal telewizji BFMTV, 26-letni mężczyzna celowo wjechał w grupę osób po kłótni w pobliżu baru. W wyniku zdarzenia śmierć poniosły co najmniej dwie osoby, a dziewięć zostało poszkodowanych. Istnieje obawa, że liczba ofiar może wzrosnąć. Miejscowy prefekt, David Clavière, poinformował dziennikarzy, że siedmiu rannych znajduje się w stanie krytycznym.

– Zatrzymano osobę pochodzenia rosyjskiego, która nie figuruje w rejestrach służb wywiadowczych, a w rejestrach policyjnych jest znana jedynie z wykroczeń drogowych – przekazał prefekt departamentu Calvados David Claviere, którego przytacza portal ICI Normandie.

Jak podaje BBC, świadkowie twierdzą, że przed incydentem doszło do bójki między dwiema grupami. Wszystkie ofiary to prawdopodobnie mężczyźni w wieku od 17 do 40 lat.

Podejrzany, 26-letni mężczyzna urodzony w Rosji, został aresztowany około 20 km dalej, w portowym mieście Ouistreham. Policja nie zakłada, że doszło do ataku terrorystycznego, ale podkreśla, że śledztwo dopiero się rozpoczęło.

eprasa.pl ebab87298d

STOPKLATKA



FOT. SERGEI SUPINSKY/AFP/EAST NEWS

↑ To już piąte obchody Dnia Niepodległości Ukrainy w czasie rosyjskiej agresji. 35 lat temu, 24 sierpnia 1991 r., Rada Najwyższa Ukraińskiej SRR ogłosiła deklarację niezależności. Polska i Kanada były pierwszymi krajami na świecie, które tego samego dnia (2 grudnia 1991 r.) uznały niepodległość Ukrainy.



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

↑ Miejsce tragicznego wypadku na krakowskim Podgórzu, gdzie w weekend rozpędzony kierowca wjechał autem na chodnik i potrącił troje pieszych. Kobieta i mężczyzna zmarli w szpitalu, o życie walczy ich roczne dziecko. Mieszkańcy Krakowa przynoszą w to miejsce znicze, ustawili też własne szykany, które mają spowalniać jadące samochody.



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

→ Fani w Nashville żegnają Królową Muzyki Country, Dolly Parton. Najbardziej znana piosenkarka tego stylu zmarła we wtorek w wieku 80 lat. Od dłuższego czasu chorowała. Artystka dorastała w kochającej, choć ubogiej rodzinie w górach wschodniego Tennessee. Fani kochali ją za melodyjne piosenki, piękny głos i niezwykłą aurę, jaką wokół siebie roztaczała.



FOT. PAP/ADAM WARŻAWA

← Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej rozegrany na Stadionie Śląskim w Chorzowie znów dostarczył kibicom ogromnych emocji i obfitował w znakomite wyniki, w tym rekord Polski Klaudii Kazimierskiej w biegu na 1500 metrów.

eprasa.pl ebab87298d

Magazyn

• **Wszystko o grzybach.** Rozmawiamy z Haliną Budziejko i Ireną Jarocką, grzyboznawcami z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku **str. 10-11**

SZKOLNE STOŁÓWKI

Mniej mięsa, więcej strączków. Rewolucja w stołówkach szkolnych i przedszkolnych

Od 1 września wchodzi nowe rozporządzenie ministra zdrowia dotyczące żywienia dzieci w placówkach oświatowych, wprowadzające m.in. obowiązkowy obiad roślinny raz w tygodniu. Z jadłospisów zniknie żywność wysoko przetworzona, a pojawi się więcej produktów strączkowych. O tych zmianach rozmawiamy z ekspertką od diet roślinnych Katarzyną Gubałą, która w tym tygodniu szkoliła 200 intendentów i kucharzy z podlaskich placówek oświatowych

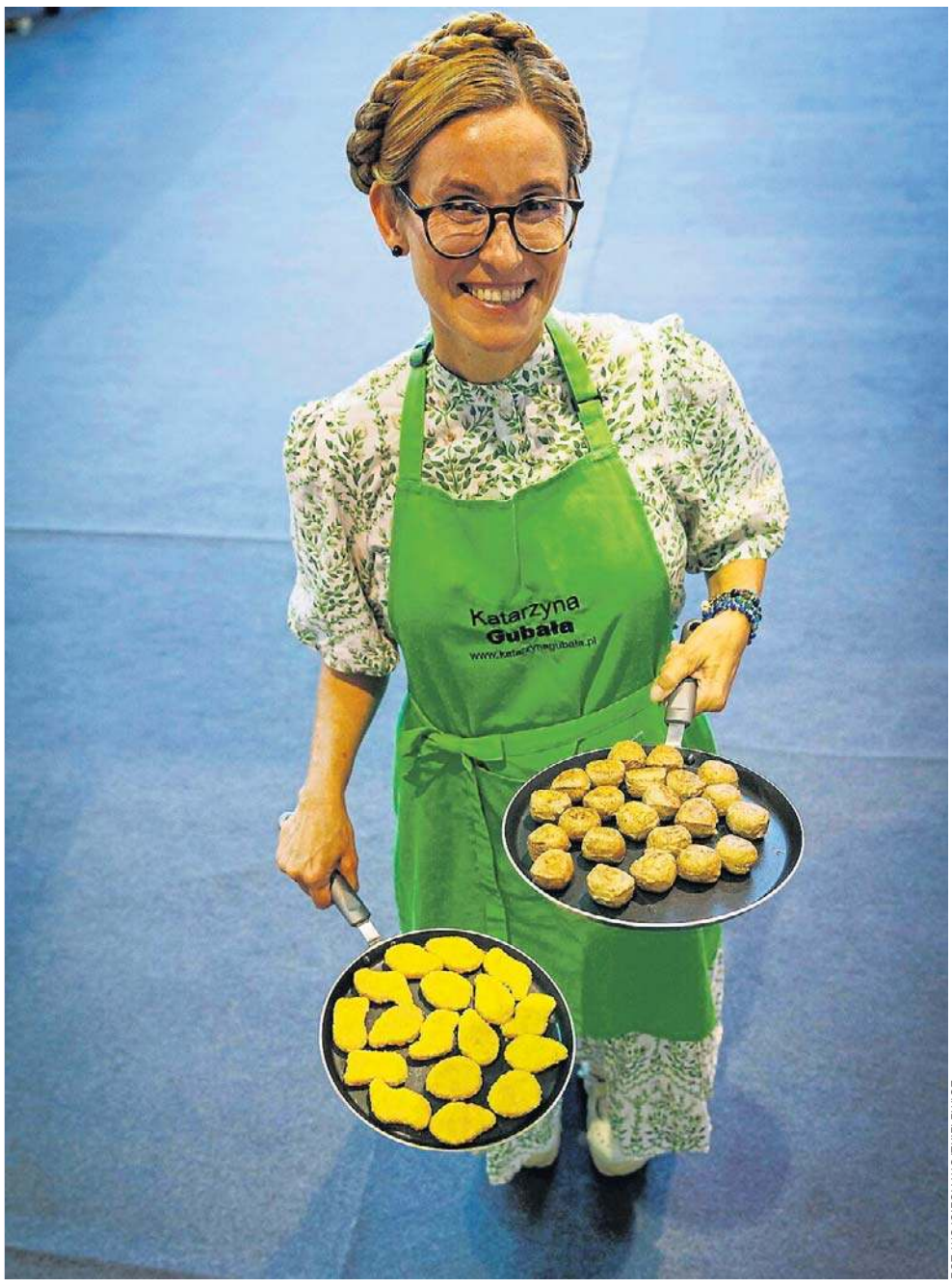
Urszula Śleszyńska

Od 1 września wchodzi rozporządzenie ministra zdrowia, które zakłada zmiany w jadłospisach w szkolnych i przedszkolnych stołówkach.

Główna zmiana jest taka, że wchodzi jeden roślinny posiłek w tygodniu, oparty na białku roślinnym. Mamy tu soczewicę, ciecierzycę, soję, bób czy fasolę. I z tych składników możemy komponować różne dania. Podczas spotkań z kucharzami, kucharkami i intendentki ze stołówek przedszkolnych i szkolnych przekonuję je, że ta zmiana nie musi być super radykalna. Czyli na przykład jeśli robimy placki ziemniaczane i dzieciaki lubią do tego leczo, to po prostu do tego leczo dorzućmy – na początek – trochę ciecierzycy. Jak dzieci lubią łazanki, to do makaronu i kapusty z pieczarkami dorzućmy trochę żółtej soczewicy, która nam się praktycznie rozgotuje i nie będzie jej ani widać, ani czuć, a będziemy mieli fajne danie z białkiem roślinnym.

Kucharkom i kucharzom z podlaskich szkół i przedszkoli pokazywałaś też jak zrobić budyń czekoladowy oparty na kaszy jaglanej.

Tak, chciałam pokazać, że można zrobić zdrowe słodycze w bardzo prosty sposób i jeszcze ukryć przed dziećmi kaszę, która potencjalnie „kole w ząbki" (śmiech). Używamy kakao, używamy kaszy, gotujemy to na napoju roślinnym, żeby to był roślinny posiłek. Jak robię warsztaty kulinarne dla kucharek czy kucharzy, to zawsze uczę ich prostych rzeczy, że na przykład da się zrobić naleśniki nie używając... jajek ani mleka. I też wychodzą smaczne i zdrowe. I do tego wegańskie! A jak do tych naleśników roślinnych dołożymy nieco twarożku z tofu albo twarożku z namoczonych orzechów czy słonecznika, to już mamy super fajne naleśniki z nadzieniem. A jak zrobimy troszeczkę mniejsze wersje, to wtedy mamy świetne pankejki. Ale żeby te pankejki były puszyste, używamy np. napoju sojowego. I wtedy są fajne, mięciutkie. Więc to nie jest tak, że ta kuchnia roślinna, wegańska, jest jakaś bardzo skomplikowana. Po prostu krok po kroku trzeba spróbować troszeczkę się na nią odważyć. Natomiast – co jest ważne i co często powtarzam – mięso nam nie szkodzi. To nie jest tak, że coś jest z nim nie w porządku.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Katarzyna Gubała gotuje w telewizyjnym programie „Pytanie na śniadanie", jest ekspertką od diet roślinnych, wegańskich, autorką wielu książek kulinarnych i ambasadorką Maspex Polska

To na czym polega problem z mięsem?

Na tym, że trudno nam znaleźć w dzisiejszych czasach dobry jakościowo produkt. I to jest ten problem, że tak naprawdę karmimy dzieci mięsem od rana do wieczora, ale ono nie jest dobrej jakości. Sami wiemy, jakie rzeczy możemy znaleźć w szynce, czy jak długi potrafi być skład parówek, które serwujemy maluchom. Nie zawsze ta pierś z kurczaka będzie odpowiednia dla dzieciaków, jeśli znajdą się tam antybiotyki czy hormony wzrostu. Tymczasem posiłki wielu dzieci opierają się na mięsie. No i jeszcze na glutenie z mąki, czyli wchodzi tu pizza, makaron i pierogi. Czyli te dzieci nie dostają żadnych wartości odżywczych, które mogłyby czerpać z warzyw, owoców czy z białka roślin. A tymczasem warto przyjrzeć się temu, jak jedli nasi dziadkowie i nasze babcie.

A jak jedli?

Mięsa było niewiele, bo mięso było rarytasem. Ale przy tym było dobrej jakości. Jedli przede wszystkim fasolę, soczewicę, a do tego różne rodzaje kaszy – kaszę gryczaną, pęczak, jaglaną. I do tego ziemniaki. To była podstawa wyżywienia. Jedli też różne sezonowe warzywa i kiszonki, o których czasami zapominamy i nie bardzo chcemy je jeść. A przecież tego typu dieta jest bardzo zdrowa i dostarcza nam dużo wartości odżywczych. Zdecydowanie więcej niż ta oparta wyłącznie na glutenie i kiepskiej jakości produktach. Więc jak się zastanawiamy, jak zdrowo jeść, to zapytajmy babcię i dziadka, co zazwyczaj jadali.

eprasa.pl ebab87298d

Ale chyba w polskich domach już widać tę zmianę – Polacy nie podchodzą już do kuchni roślinnej jak do przysłowiowego jeża.

Tak, widać zmianę. Rzeczywiście jesteśmy coraz bardziej otwarci na nowinki. To jest plus i minus, bo z jednej strony jesteśmy otwarci na kuchnię roślinną, kuchnię planetarną, jesteśmy w stanie bez problemu zjeść hummus czy smalec z fasoli, ale z drugiej strony jemy też kiepskie produkty, na które przychodzi do nas moda z Zachodu, które mają bardzo długie składy. A naprawdę warto czytać składy tego, co zamierzamy zjeść, bo możemy się zdziwić, co jest w środku, jak dużo jest tam różnego rodzaju utwardzonych tłuszczy, tłuszczy trans, jak dużo jest tam chemii. A przecież wystarczy parę minut i można wyczarować naprawdę dobre jedzenie.

Jak to zrobić?

Trzeba odłożyć komórkę. To po pierwsze i najważniejsze. Trzeba przestać scrollować co tam u sąsiadów, znajomych i w social mediach, i poświęcić trochę czasu na kuchnię. To jest zdrowie nasze, naszej rodziny, naszych dzieci. I to zaprocentuje. Mniej potem wydamy na opiekę medyczną i na różnego rodzaju medykamenty. Taki kwadrans w kuchni to jest swego rodzaju inwestycja. Jakiś czas temu prowadziłam we Wrocławiu warsztaty z dzieciakami. Pomysł na początek był taki, że chcieliśmy znaleźć idealne menu restauracyjne dla dzieci, żeby to nie były wyłącznie nuggetsy i frytki oraz burgery. I pytaliśmy dzieci, co chcą jeść i co jedzą w ciągu dnia, nie tylko w restauracji. I pojawił się smutny wniosek. Okazało się, że dzieci przede wszystkim bardzo chciałyby gotować ze swoimi rodzicami, a rodzice nie mają dla nich czasu. I to zadeklarowało aż 98% dzieci! Jak pytaliśmy o to rodziców, mówili, że nie gotują wspólnie, bo dzieci robią bałagan w kuchni. Więc proponuję, żebyśmy wszyscy razem nie tylko gotowali, ale też sprzątali tę kuchnię. To, co możemy od serca naszym dzieciom podarować, to jest wspólny czas przy stole, w kuchni, czy gdzieś na podwórku. I ten czas jest bardzo cenny.

Podczas wspólnego gotowania warto dzieci nauczyć chociażby zasady zdrowego talerza, prawda?

Tak, oczywiście, to jest kolejna ważna rzecz. Dzieci i młodzież jedzą coraz gorzej. I jak je przekonać, jak je nauczyć trochę innego żywienia? Wzorzec idzie od góry, czyli od rodziców. Jeśli rodzice nie jedzą warzyw i owoców, jeżeli nie smakują im pomidory czy ogórki, to niestety dzieci tak samo będą grymasić. A to dlatego, że obserwują swoich rodziców. Jeżeli wspólnie będziemy jeść kaszę, strączki, różnego rodzaju warzywa i owoce, to myślę, że cała rodzina będzie zdrowsza.

Twierdzisz, że dieta roślinna nie nie jest ani radykalna, ani trudna, ani czasochłonna. Trzeba tylko znaleźć swój rytm. Jak to zrobić?

Najważniejsza rzecz, na początek, to przegląd naszej spiżarni. Trzeba zobaczyć, co mamy na półkach i w szufladach i odpowiednio się zaopatrzyć. Potrzebujemy przede wszystkim fasoli, ciecierzycy, grochu, soczewicy, ryżu i różnych rodzajów kaszy. Do tego oczywiście przyda nam się mąka i makaron. To jest zaopatrzenie spiżarni każdego wegetarianina czy weganina. I od tego zaczynamy czarować. Kuchnia roślinna jest bardzo prosta. Wystarczy czasami fasola czy też ciecierzyca, żeby wyczarować jakieś ciekawe danie. Takim najprostszym przykładem, który często podaję jest tofu.

I co można z niego wyczarować?

Większość ludzi z dużym dystansem podchodzi do tofu. Ono jest mdłe, nie ma smaku, więc nie wiemy co z nim zrobić. I teraz kuchnia roślinna daje nam niesamowite możliwości, bo to jest kuchnia bardzo kreatywna. Bierzemy tofu, możemy pokroić je w kostkę, zanurzyć na przykład w soku pomarańczowym i będziemy mieli za godzinę, dwie – jak się namoczy – bardzo ciekawy serek pomarańczowy. Tofu można też zblendować, a jak ktoś chce – może dołożyć do niego na przykład trochę rodzynek i ewentualnie cukru waniliowego i będzie miał serek na słodko. Tofu możemy też zanurzyć chociażby w barszczu czerwonym i wtedy mamy, po pierwsze, różowe tofu, a po drugie to tofu – jak je sobie pomarynujemy – będzie miało smak barszczu. Możemy na przykład je dołożyć do kaszotta z gruszką i pietruszką i będzie miało smak buraczków, a będzie tak naprawdę mocnym białkiem roślinnym, które odżywi nam mięśnie. A kiedy sobie tofu rozdrobnimy, odpowiednio posolimy i dodamy podsmażonej cebulki i może trochę kurkumy dla koloru, to nam wyjdzie tofucznica, czyli jajecznica bez jajek.

A jak na przykład do rozdrobnionego tofu dołożymy cukier wanilinowy, to będziemy mogli zrobić tofurnik, który zastąpi nam sernik . Czyli tak naprawdę mamy jeden produkt, który możemy użyć na wiele sposobów. Tofu to jest esencja kuchni roślinnej, jeśli chodzi o tworzenie przeróżnych dań. Idąc dalej – mamy na przykład ciecierzycę...

I co z niej możemy zrobić?

Bardzo fajny pasztet! Albo możemy jej użyć do różnego rodzaju gulaszy. Z kolei wodę po tej ciecierzycy, czyli aquafabę, możemy użyć albo do przygotowania roślinnego majonezu, albo na przykład do zrobienia bezy roślinnej. Normalnie tę wodę wyrzucamy czy wylewamy, a tutaj – bez marnowania, czyli w ramach diety planetarnej – możemy robić tego typu rzeczy. Wydaje mi się, że na początek trzeba troszeczkę pokombinować. Śmieję się, że musimy wyjść ze swojego pudełka i zobaczyć, jak szeroko można tę kuchnię roślinną stosować. A później już pójdzie. Będziemy wiedzieć, że soczewicę możemy użyć zamiast ciecierzycy albo na przykład zamiast fasoli. A to już nam powoli na używanie wyobraźni w tworzeniu dań.

A jak zaczęła się twoja droga z dietą roślinną?

Byłam na spotkaniu z profesorem Colinem Campbellem z Uniwersytetu Cornella. To było spotkanie z lekarzami. Profesor pokazywał slajdy i badania, gdzie tłumaczył, w jaki sposób można włączać i wyłączać niektóre bardzo poważne choroby właśnie regulowaniem diety. Podawał przykłady od alergii po niektóre nowotwory czy nawet cukrzycę w początkowych stadiach. Okazało się, że naukowcy badając ludzi doszli do wniosku, że dieta ma naprawdę ogromny wpływ na to, jak będzie wyglądało nasze zdrowie i ile dolegliwości będziemy mieli. Zaczęłam więc zagłębiać się w ten temat. Okazało się, że rzeczywiście tak jest, że warto zwracać uwagę na składy, warto przygotować sobie samemu posiłek, warto karmić zdrowo rodzinę. W „Pytaniu na śniadanie" często opowiadam o tym, że właściwie większość roślin, które nas otaczają, jest jadalna. I warto próbować różnego rodzaju ziół, warto dorzucić do sałatki trochę mniszka, krwawnika czy na przykład zobaczyć, jakie działanie ma koniczyna. Warto stosować miętę czy melisę w codziennym życiu. W Polsce mamy bogactwo roślin, więc w kuchni ogranicza nas tylko i wyłącznie wyobraźnia.

Wróćmy na chwilę do szkoły i tego, jakie zmiany czekają uczniów od 1 września. Obejmą one bowiem nie tylko stołówki, ale też sklepiki szkolne.

Sklepiki szkolne to jest trudny temat, ponieważ to jest kwestia tego, jak podejdą do niego rodzice, nauczyciele, dzieci i szkoła. Jeśli produkty na półkach w sklepiku będą wyglądały bardziej zdrowo i będzie tam więcej atrakcyjnych dla dzieci rzeczy, a przy tym zdrowych, to super. Jednak wydaje mi się, że starsze dzieciaki i tak niestety wyjdą na przerwie ze szkoły i kupią coś w pobliskim sklepie. Więc to nie rozwiązuje problemu. Problemem tak naprawdę jest świadomość dzieci. Mamy początek roku szkolnego i myślę, że dobrym pomysłem byłoby, aby dyrektorzy szkół porozmawiali z nauczycielami, poprosili ich o lekcje edukacyjne dotyczące tematu kuchni roślinnej i jej składowych: fasoli, ciecierzycy, soczewicy, warzyw i owoców. Może warto byłoby zorganizować proste warsztaty kulinarne dla uczniów? Niech dzieci robią kulki mocy i je zjadają! To naprawdę nie są duże koszty i tak naprawdę każdą Radę Rodziców byłoby stać na proste warsztaty kulinarne z nauczycielem. Niech ci nauczyciele zrobią fajne lekcje edukacyjne, ale też niech porozmawiają z rodzicami podczas pierwszych zebrań we wrześniu, że jest taka zmiana i żeby sami rodzice też troszeczkę inaczej podeszli do kuchni w domu. Jeżeli popracujemy nad tą zmianą systemowo, to może się udać. Ale jeżeli to będzie tylko takie puste rozporządzenie ministerialne, to niczego to nie wniesie, bo dzieciaki dalej będą jadły tak jak wcześniej.

Kiedy dwa tygodnie temu szkoliłam intendentki w Gdańsku, jedna pani bardzo ładnie to wszystko podsumowała. Powiedziała, że gdyby dzieci w Polsce jadły tylko na stołówce szkolnej czy przedszkolnej, to nie ma szans, by miały jakieś problemy z otyłością. Stołówki mają naprawdę wyśrubowane standardy i ciekawe menu. Problem pojawia się, kiedy dzieci wychodzą ze szkoły... Problem tkwi w tym, co one wtedy zaczynają jeść.

REKLAMA 0011572933

Prywatny Gabinet Chirurgiczny
Andrzej Popow
BEZOPERACYJNA
LIKWIDACJA ŻYLAKÓW
DUOMED POPOW
www.popow.com.pl

- Małoinwazyjne, laserowe leczenie żylaków
- Skleroterapia żylaków kończyn dolnych z zastosowaniem wyizolowanych gazów CO_2 i O_2
- Usuwanie zmian skórnych laserem z histopatologią

KONTAKT:
Gabinet:
(85) 873 20 00
rejestracja@popow.com.pl
17-200 Hajnówka,
ul. 11 listopada 17

REJESTRACJA PRZEZ INTERNET > www.znanylekarz.pl/andrzej-popow-2/

eprasa.pl ebab87298d

NA GRZYBY



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Halina Budziejko i Irena Jarocka – grzyboznawcy z podlaskiego Sanepidu

Pomyłka może oznaczać śmierć. Dlatego grzybiarze powinni być ostrożni

– Przy zbieraniu grzybów najważniejszą zasadą powinna być pewność. Czasami, gdy owocniki są małe, rutyna potrafi zgubić i nawet doświadczeni grzybiarze robią błędy – ostrzegają grzyboznawcy z podlaskiego Sanepidu, Halina Budziejko i Irena Jarocka. – Niektóre gatunki są bardzo do siebie podobne i łatwo pomylić grzyby jadalne z ich trującymi bądź niejadalnymi sobowtórami. Lisówka pomarańczowa może udawać kurkę, a muchomor sromotnikowy – czubajkę kanię

Magda Ciasnowska

Ponad 100 tysięcy opisanych i miliony nieopisanych gatunków, wyjątkowe właściwości i niezwykłe smaki. Grzyby w Polsce cieszą się ogromną popularnością. Przy ich zbieraniu niezbędna jest jednak niemała wiedza. Pomyłka może bowiem oznaczać... śmierć.

Najważniejsza jest pewność

Spacer po lesie może być okazją do kontaktu z naturą, wyciszenia i relaksu. Wiele osób decyduje się połączyć go także ze wzbogaceniem swojej kuchni w wyjątkowy produkt. Sezon na grzyby, bo właśnie o nich mowa, w Polsce zaczyna się zazwyczaj w maju, a leśnymi zbiorami można cieszyć się do późnej jesieni. Kosze grzybiarzy wypełnione są szczególnie w sierpniu i wrześniu.

Należy jednak pamiętać, że przy zbieraniu grzybów najważniejszą zasadą jest rozsądek i ostrożność. Jak przypominają specjaliści z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Białymstoku, błąd popełniony przy rozpoznaniu gatunku, może kosztować czyjeś zdrowie, a nawet życie. Na szczęście w ostatnich latach w naszym regionie nie zanotowano żadnego poważnego zatrucia grzybami. Do trzech zatruć doszło w roku 2023 i tyle samo miało miejsce w roku kolejnym.

– Podlasianie albo są bardzo ostrożni, albo po prostu dobrze znają się na grzybach – przyznaje Irena Jarocka, grzyboznawca z podlaskiego Sanepidu.

Kiedyś najlepszym źródłem wiedzy dla grzybiarzy były atlasy grzybów, w których można znaleźć szczegółowe opisy i zdjęcia poszczególnych gatunków. Dziś jest dużo prościej. Coraz więcej grzybiarzy idzie z duchem czasu i korzysta ze specjalnych, poświęconych grzybom aplikacji, które mogą pokazać je nawet w różnym stadium rozwoju.

– Dobra, sprawdzona aplikacja jest bardzo pomocna – da podpowiedź i ukierunkuje. Nic jednak nie zastąpi oka specjalisty – zaznacza drugi grzyboznawca z podlaskiego Sanepidu Halina Budziejko.

Dlatego każdy, kto ma wątpliwości dotyczące swoich leśnych zbiorów, może przyjść z nimi do siedziby Sanepidu. Tu grzyby poddane zostaną – bezpłatnie – dokładnej ocenie.

– Z tej możliwości korzysta bardzo dużo ludzi. To dobrze. Lepiej poświęcić swój czas, pofatygować się do nas i rozwiać swoje wątpliwości, niż ryzykować zdrowiem swoim i swojej rodziny – podkreśla pani Halina.

Jak przyznają ekspertki, czasami, gdy owocniki są małe, rutyna potrafi zgubić i nawet doświadczeni grzybiarze robią błędy. Niektóre gatunki są bowiem bardzo do siebie podobne i nietrudno pomylić grzyby jadalne z ich trującymi bądź niejadalnymi sobowtórami. Lisówka pomarańczowa może udawać pieprznika jadalnego (kurkę), goryczak żółciowy, potocznie i błędnie nazywany „szatanem", najczęściej można pomylić z cennymi grzybami jadalnymi o brązowych kapeluszach i jasnych trzonach. Mleczaj rydz bywa mylony z mleczajem wełnianką.

– Czubajkę kanię można pomylić między innymi z muchomorem sromotnikowym. Ale takich przypadków u nas nie mieliśmy. Duży problem stwarzają kanie, które można pomylić z trującymi czubajeczkami – zdradza pani Irena.

Ważne, by grzyba przynieść do Sanepidu w całości.

– Nigdy nie oceniamy grzyba ze zdjęcia. Najlepiej przynieść nie jeden, a kilka całych okazów. Nie może to być sam kapelusz czy sam trzon, a cały grzyb – zaznacza Halina Budziejko.

Na początku warto zbierać gatunki rurkowe

Osoby, które z grzybami do tej pory kontakt miały jedynie na talerzu, a chciałyby poznać je bliżej w ich naturalnym środowisku, muszą uzbroić się w cierpliwość. By wracać do domu z pełnymi koszami i pełną świadomością tego, co w nich jest, potrzebna jest niemała wiedza.

– Przygodę ze zbieraniem grzybów warto zacząć dołączając do kogoś, kto po prostu się na tym zna – podpowiada Irena Jarocka. – Jeśli ktoś nie ma doświadczenia, to przed wyjściem do lasu powinien poświęcić trochę czasu na naukę. Na początek zalecamy, by skupić się na gatunkach rurkowych (warto zainteresować się podstawowymi gatunkami, takimi jak borowik szlachetny czy podgrzybek), są one łatwiejsze do identyfikacji i dużo bezpieczniejsze.

Przy rozpoznawaniu gatunku znaczenie ma właściwie wszystko. Należy zwracać uwagę nie tylko na kolor grzyba, ale przede wszystkim na budowę całego owocnika, wygląd kapelusza i jego dolną część – hymenofor. Istotny jest sposób osadzenia trzonu, występowanie lub brak pierścienia i pochwy u jego podstawy. Wskazówką może być też zapach.

– Jeśli już poświęcisz czas na poznanie określonego gatunku grzyba, a potem będziesz spotykać go w le-

eprasa.pl ebab87298d

sie – najlepiej w różnych fazach rozwoju, wtedy już nie będziesz miał problemu z jego rozpoznaniem – przyznaje pani Halina.

Warto wiedzieć, jakie gatunki mają zwyczaj rosnąć w jakim miejscu i co z czym współżyje w symbiozie.

– Tam gdzie jest sosna, dąb, buk, świerk szukamy borowika, a jak widzimy brzozę, szukamy koźlarzy. Z kolei gdy chcemy znaleźć maślaka żółtego, rozglądamy się pod modrzewiem – podpowiada pani Halina.

Po powrocie z lasu do domu specjalistki zalecają segregację zbiorów.

– Najlepiej rozłożyć wszystkie grzyby obok siebie gatunkami. Wtedy dobrze widać, że coś do czegoś nie pasuje – wskazuje pani Halina.

Kurce grozi... wyginięcie

Idąc do lasu trzeba też wiedzieć, że nie wszystkie grzyby jadalne można zbierać. Część objęta jest ochroną całkowitą, niektóre ochroną częściową. Są takie, które można zbierać warunkowo – w ściśle określony sposób.

Okazuje się bowiem, że niektórym, nawet popularnym na naszych stołach grzybom grozi wyginięcie.

– To m.im. pieprznik jadalny, czyli nasza słynna kurka. Kiedyś kurki ciągnęły się całymi polami, a dzisiaj spotykamy je pojedynczo. Wszystko przez zbyt intensywne ich zbieranie. Niektórzy wręcz z tego żyli, utrzymywali się ze zbierania i sprzedaży kurek – opowiada pani Irena.

Kursy dla klasyfikatorów grzybów

Ci, którzy lubią jeść grzyby, ale nie są fanami porannych spacerów po lesie, po prostu kupują je od innych grzybiarzy. Ale jak mieć pewność, że to, co wyląduje na naszych talerzach na pewno jest jadalne? Wystarczy zapytać sprzedawcę o atest. Taki dokument wystawia klasyfikator grzybów świeżych lub grzyboznawca (ten drugi może zajmować się także grzybami suszonymi).

Kursy na klasyfikatorów grzybów organizuje Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Białymstoku. W ostatnim takim kursie, który odbył się w tym tygodniu, wzięło udział 18 uczestników z całej Polski.

Tam gdzie jest sosna, dąb, buk, świerk – szukamy borowika, a jak widzimy brzozę – szukamy koźlarzy. Z kolei gdy chcemy znaleźć maślaka żółtego, rozglądamy się pod modrzewiami

– Podczas kursu uczymy m.in. jak rozpoznawać grzyby jadalne i tłumaczymy, jak odróżnić jedne gatunki od drugich – opowiada prowadząca kurs Halina Budziejko.

Była więc teoria, czyli wykłady, była też praktyka, czyli grzybobranie, a po nim wspólne analizowanie zbiorów. Kurs zakończył się egzaminem, który wszyscy zdali.

Zatruć się można nawet grzybami jadalnymi

Na klasyfikatorze grzybów ciąży nie lada odpowiedzialność. Musi bowiem potrafić wyłapać z koszyka pełnego grzybów trujące gatunki i tym samym może uratować komuś życie.

Niechlubnym mianem najgroźniejszego grzyba w polskich lasach może poszczycić się muchomor zielonawy inaczej sromotnikowy.

– Jeden średni owocnik, około 30-50 g, potrafi zabić dorosłego człowieka – podkreśla pani Halina. – Gdy toksyna wejdzie do organizmu, zaczyna uszkadzać wątrobę i inne narządy wewnętrzne. I trudno zatrzymać ten proces.

Inne grzyby mogą zaś spowodować poważne zatrucia żołądkowo-jelitowe, czego objawem bywają nudności i wymioty, a także podwyższona temperatura ciała.

– Takie objawy mogą wywołać na przykład wieruszki, czernidłak pospolity, czy źle zidentyfikowane gąski – wymienia pani Irena.

Objawy zatrucia – w zależności od rodzaju toksyny – pojawiają się po kilku, a czasami po kilkunastu godzinach.

W razie podejrzenia zatrucia trzeba jak najszybciej, nie czekając na rozwój objawów, skontaktować się z lekarzem bądź zadzwonić pod numer alarmowy.

Warto też pamiętać, że zatruć się można nawet grzybami jadalnymi.

– Tak może się stać, gdy będą one albo źle przygotowane, albo na przykład były zapleśniałe – przyznaje Irena Jarocka. – Czasami zdarza się, że przynoszą do nas borowiki czy podgrzybki, które są albo tak zaczerwione, albo tak zniszczone, że traktujemy je już jako niejadalne.

Na proces zepsucia grzyba duży wpływ może mieć też sposób, w jaki jest zbieramy.

– Ludzie często zbierają grzyby do plastikowych reklamówek. A one się w nich zaparzają i zaczynają żyć swoim życiem. Wtedy łatwo o zatrucie. Najlepiej na grzybobranie wybrać się więc z koszykiem – podpowiada pani Halina.

To świetne antyoksydanty i adaptogeny

Wiele osób wybiera dania z grzybów ze względu na ich walory smakowe. Coraz więcej ludzi zwraca jednak uwagę na ich rolę w zdrowej diecie.

– Jest coraz więcej badań naukowych i grzyby coraz bardziej się przed nami odkrywają. Ciągle poznajmy coraz to nowe właściwości biologiczne i ich funkcjonalność w organizmie. Część z nich to świetne antyoksydanty i adaptogeny. To m.in. wrośniak różnobarwny, trzęsak morszczynowaty czy boczniaki – wymienia pani Irena.

Świeże grzyby zawierają dużo wody, niewiele tłuszczu i dostarczają między innymi białka, błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, na przykład selenu i potasu. Niektóre gatunki mogą być również dobry źródłem witaminy D.

Należy jednak pamiętać, że grzyby są ciężkostrawne. Szczególnie uważać powinny dzieci (nie zaleca się spożywania grzybów osobom poniżej 12. roku życia), osoby starsze oraz osoby z dolegliwościami przewodu pokarmowego.

REKLAMA 0011573194



eprasa.pl ebab87298d

LUDZIE I BIZNES

Sylwester Pilipczuk: Każda epoka potrzebuje innych liderów

W świecie pełnym zmian i nieprzewidywalności skuteczny lider nie musi znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Musi jednak potrafić wskazać kierunek, budować zaufanie i rozwijać ludzi. O współczesnym przywództwie, odporności psychicznej oraz kompetencjach liderów przyszłości rozmawiamy z Sylwestrem Pilipczukiem z Białegostoku – trenerem biznesu, wykładowcą MBA i ekspertem rozwoju przywództwa

Tomasz Maleta

Być liderem, czyli tak naprawdę kim?

Na myśl przychodzi mi metafora góry lodowej. Zwłaszcza jeśli chodzi o pierwsze wrażenie, jakie wyrabiamy sobie o liderze. Opiera się ono głównie na mowie ciała, postawie, uśmiechu, sposobie ubierania się czy autoprezentacji. Widzimy osobę pewną siebie, charyzmatyczną. To są cechy dostrzegalne na powierzchni tej góry lodowej. Najważniejsze jednak – jak pokazują zarówno badania naukowe i praktyka – pozostaje niewidoczne dla oczu. To właśnie te ukryte elementy decydują o tym, że dana osoba jest postrzegana jako skuteczny lider. Jeżeli spojrzymy na teorię przywództwa oraz kompetencje niezbędne do pełnienia roli lidera, kluczowym pojęciem będzie wpływ. Osoba, która nie potrafi wywierać wpływu w naturalny sposób, nie porwie za sobą innych. To właśnie wpływ definiuje liderów. Można go osiągać na dwa sposoby: poprzez manipulację lub perswazję. Różnica jest fundamentalna. W przypadku manipulacji wygrywa tylko jedna strona. Lider często koncentruje się wtedy na „ja" i osiąga krótkoterminowe korzyści. Z czasem jednak ludzie dostrzegają, że są wykorzystywani. Perswazja opiera się natomiast na mechanizmie win-win. Korzysta zarówno lider, jak i zespół. Dzięki temu organizacja buduje trwałe zaangażowanie i może skutecznie rozwijać się w długim okresie. To pierwsze „W" – Wpływ. Drugie „W" to Wizja. Lider powinien mieć wizję, ponieważ to ona nadaje kierunek działaniu i pozwala dostrzegać możliwości tam, gdzie inni widzą jedynie codzienne wyzwania. Jak trafnie zauważył klasyk, „Jeśli statek nie wie, do którego portu zmierza, żaden wiatr nie jest dla niego pomyślny". Jednak sama wizja nie wystarczy. Aby mogła stać się rzeczywistością, potrzebna jest jeszcze wytrwałość. Lider musi nie tylko wyznaczać kierunek, ale również konsekwentnie do niego dążyć. Do realizacji wizji potrzebni są ludzie, dlatego pojawia się kolejne „W" – Współpraca. I wreszcie ostatnie „W" – Wartości. Lider skoncentrowany wyłącznie na wyniku często osiąga go kosztem ludzi. To zazwyczaj strategia krótkoterminowa. Reasumując, skuteczny lider to osoba, która wywiera wpływ, posiada wizję, współpracuje z innymi, kieruje się wartościami i wytrwale dąży do celu. Lider to nie ten, który pyta: „Jak mogę być ważny?", lecz ten, który zastanawia się: „Jak mogę sprawić, aby ważni stali się inni?". Właśnie w tym przejściu od koncentracji na sobie do koncentracji na rozwoju innych rodzi się prawdziwe przywództwo.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Sylwester Pilipczuk, Klub MBA Business, Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku

Lider to naturalny talent, czy może jednak rzemieślnik dnia codziennego, który z mozołem wykuwa swoje przywództwo?

Jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie wciąż nie ma. Przywołam tutaj metaforę roweru. Co jest ważniejsze – przednie czy tylne koło? Odpowiedź jest prosta: oba. Badania naukowe pokazują, że pewne cechy osobowości, takie jak niższa neurotyczność, wysoka ekstrawersja, otwartość na doświadczenia czy sumienność, rzeczywiście wspierają skuteczność lidera. Dzięki nim łatwiej osiąga on cele. Z drugiej strony wiemy również, że przywództwa uczymy się poprzez działanie – podejmowanie wyzwań, popełnianie błędów i wyciąganie z nich wniosków. Lider jest więc również rzemieślnikiem, który każdego dnia buduje swoje doświadczenie. Jak zauważył Sydney Finkelstein w jednym z największych badań dotyczących porażek korporacyjnych, liderzy przegrywali nie dlatego, że brakowało im kompetencji. Przegrywali dlatego, że przestawali się rozwijać, słuchać innych i uczyć na własnych błędach. Przywództwo jest przede wszystkim procesem. Lider nie rodzi się gotowy. Rozwija się poprzez doświadczenia, sukcesy, porażki, refleksję oraz codzienną pracę nad sobą. Można powiedzieć, że talent otwiera drzwi do przywództwa, ale dopiero systematyczna praca pozwala przez nie przejść.

Czym różni się rola lidera w biznesie od przywództwa w innych sferach życia społecznego, sporcie, kulturze czy polityce?

Choć różnią się cele, mierniki sukcesu i kontekst działania, dostrzegam trzy fundamentalne cechy, które są wspólne dla skutecznego przywództwa niezależnie od obszaru. Po pierwsze – lider musi być intrygujący, przyciągający uwagę i potrafiący nią zarządzać. Osoba intrygująca działa jak magnes. Przyciąga ludzi do swojej wizji, inspiruje ich i zachęca do wspólnego działania. Jednak samo przyciągnięcie uwagi nie wystarczy. W świecie przebodźcowania, nadmiaru informacji i nieustannej konkurencji o uwagę człowieka lider musi również umieć nią zarządzać – zarówno własną, jak i uwagą swojego zespołu. Potrafi koncentrować ludzi na tym, co naprawdę ważne, oraz pomaga odnaleźć kierunek w chaosie i niepewności. Po drugie – lider musi być integrujący. Jego rolą jest budowanie mostów między ludźmi, środowiskami, interesami i perspektywami. W polityce oznacza to łączenie często przeciwstawnych poglądów. W biznesie – budowanie porozumienia między potrzebami klientów, pracowników i organizacji. W każdej sferze życia skuteczny lider potrafi tworzyć przestrzeń do współpracy i budować wspólnotę wokół wspólnego celu. Po trzecie – lider powinien być inteligentny poznawczo i emocjonalnie. Inteligencja poznawcza pozwala rozumieć złożoność świata, krytycznie analizować informacje, dostrzegać zależności i podejmować trafne decyzje. Z kolei inteligencja emocjonalna umożliwia rozumienie emocji własnych i innych ludzi, budowanie relacji, wzbudzanie zaufania oraz skuteczną komunikację. Dopiero połączenie tych dwóch rodzajów inteligencji sprawia, że lider potrafi nie tylko wyznaczać kierunek, ale również angażować ludzi do wspólnego działania. Można więc powiedzieć, że niezależnie od tego, czy mówimy o biznesie, sporcie, kulturze czy polityce, skuteczny lider przyciąga uwagę, integruje ludzi i mądrze wykorzystuje zarówno swój potencjał intelektualny, jak i emocjonalny. Zmienia się scena, ale fundamenty dobrego przywództwa pozostają niezmienne.

Czy przechodząc z tych sfer w roli lidera do biznesu automatycznie zostaje nim także w sferze gospodarczej?

To zależy. Na co dzień pracuję z prezesami i menedżerami, dlatego posłużę się przykładem z biznesu. W organizacjach często pojawia się pytanie: kogo awansować na stanowisko dyrektora lub prezesa? Jednym z najczęściej rozważanych rozwiązań jest awans najlepszego sprzedawcy. Jednak bardzo często okazuje się, że osoba osiągająca świetne wyniki sprzedażowe po objęciu wyższego stanowiska nie posiada wizji i nie odnajduje się w nowej roli.

Podobnie jest z liderami funkcjonującymi w innych obszarach. Ktoś, kto odnosi sukcesy w sporcie, niekoniecznie będzie skutecznym liderem biznesowym. Kluczowe znaczenie ma pokora i gotowość do ciągłego uczenia się. Jak podkreśla Carol Dweck, warto rozwijać growth mindset – nastawienie na rozwój. Nawet najlepszy lider musi nauczyć się zasad obowiązujących w nowym środowisku. To właśnie pokora wobec nowego kontekstu bardzo często decyduje o sukcesie lub porażce.

Czy właściciel firmy skazany jest na rolę lidera? A może lepiej sięgnąć po wsparcie osób z tzw. świata menedżerów?

To bardzo ciekawe pytanie, szczególnie w kontekście sukcesji. Czasami osoby przejmujące firmę rzeczywiście czują się niejako „skazane" na rolę lidera. Problem polega jednak na tym, że nie zawsze posiadają kompetencje potrzebne do skutecznego przewodzenia innym. Jest takie trafne powiedzenie: rada nadzorcza mianuje prezesa, ale prawdziwego lidera wskazują ludzie. Prawdziwym liderem jest ten, kogo za lidera uznaje zespół. Nie ten, kto sam siebie określa mianem lidera.

Współczesna gospodarka to czas od kryzysu do kryzysu. W warunkach niepewności czy podczas trudnych chwil w życiu organizacji to właśnie lider odgrywa kluczową rolę w prowadzeniu zespołu ku realizacji celów. Na co musi zwracać uwagę, by nie potknąć się na tej drodze?

Po pierwsze – i być może będzie to zaskakujące – lider powinien zwrócić uwagę na swoje mocne strony. W stresie nasze największe atuty mogą stać się źródłem problemów. Umysł wraca wtedy do znanych schematów działania, które nie zawsze są adekwatne do nowych wyzwań. Empatia może prowadzić do nadopiekuńczości. Wizjonerstwo do chaosu. Nastawienie na realizację celów do nadmiernej presji. Ludzie nie oczekują dziś od liderów odpowiedzi na każde pytanie. Oczekują spokoju, jasnego kierunku działania i poczucia bezpieczeństwa nawet wtedy, gdy sytuacja jest trudna. Współczesny lider powinien być bardziej architektem odporności organizacji niż bohaterem próbującym samodzielnie rozwiązywać wszystkie problemy. Żyjemy w czasach, w których niepewność stała się nową normalnością. Dlatego bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy liderów, którzy najpierw potrafią zarządzać sobą, za-

eprasa.pl ebab87298d

nim zaczną zarządzać innymi. Poznaj siebie w stresie. Zarządzaj swoim ego. Rozwijaj odporność psychiczną. Buduj zaufanie. Twórz warunki do rozwoju innych. Bo siła organizacji nigdy nie będzie większa niż jakość przywództwa ludzi, którzy nią kierują.

Jak bardzo zdolność budowania relacji, obok decyzyjności, wpływa na postrzeganie liderów w firmach? Czy lider odgrywa decydującą rolę w kształtowaniu kultury organizacyjnej i budowaniu zaangażowania pracowników?

Dzisiaj nie ma skutecznego przywództwa bez relacji. Pracownicy oczekują dialogu, partnerstwa, szacunku oraz poczucia sensu wykonywanej pracy. Fundamentem relacji jest poczucie, że jestem zauważony, potrzebny i doceniony. Można powiedzieć, że każdy człowiek – od stażysty po prezesa – nosi niewidzialną tabliczkę z napisem: „Jestem ważny". Zadaniem lidera jest tę tabliczkę dostrzec. Bezpieczeństwo psychologiczne, o którym pisze Amy C. Edmondson, jest dziś jednym z fundamentów skutecznych organizacji. Bez dobrych relacji, których najważniejszą walutą jest zaufanie, trudno mówić o trwałym zaangażowaniu pracowników. Często zadaje się pytanie: czym jest sukces lidera? Z mojej perspektywy sukcesem jest sytuacja, w której ktoś przestaje pełnić funkcję lidera, a organizacja nadal się rozwija. Jeszcze większym sukcesem jest moment, gdy po latach spotyka swoich byłych współpracowników i słyszy: „Byłeś najlepszym liderem, jakiego spotkałem". A następnie z uśmiechem przybija symboliczną piątkę. To jedna z najpiękniejszych nagród, jakie może otrzymać lider.

Czy to, gdzie znajduje się firma, jest zlokalizowana, warunki, historia, geografia, dostępność komunikacyjna tego miejsca, wpływa na postrzeganie roli lidera? Czy też nie ma to znaczenia i dobry lider poradzi sobie w każdej sytuacji?

To zależy od kontekstu. Każda epoka potrzebuje nieco innych liderów. Zmieniają się czasy, wyzwania i oczekiwania. Dlatego liderzy muszą rozwijać przede wszystkim zdolność adaptacji. Jak głosi znana myśl przypisywana Darwinowi: „Nie przetrwa najsilniejszy ani najbardziej inteligentny. Przetrwa ten, kto najlepiej potrafi dostosować się do zmian." To właśnie zdolność adaptacji jest dziś jedną z najważniejszych kompetencji przywódczych. Jednak skuteczny lider potrafi odczytywać specyfikę swojego otoczenia i dostosowywać do niej sposób działania. Nie walczy z rzeczywistością, lecz uczy się ją rozumieć i wykorzystywać jej potencjał. Jednocześnie lider wpływa na organizację nie tylko poprzez decyzje, ale także poprzez emocje. Psychologia określa to zjawisko mianem afektywnego zarażania emocjami. Dlatego skuteczny lider powinien być świadomy zarówno swoich mocnych stron, jak i własnych ograniczeń. Im większa świadomość siebie, tym większa szansa na rozwój organizacji.

Podlaskie ma liderów?

Zdecydowanie tak. I to wielu. Mam przywilej współpracować z wieloma liderkami i liderami naszego regionu. Dzięki temu mogę obserwować ich nie przez pryzmat medialnych nagłówków czy okazjonalnych sukcesów, lecz przez codzienną, często wymagającą i pełną odpowiedzialności pracę na rzecz swoich organizacji, zespołów oraz lokalnych społeczności. Widzę wizjonerów, którzy potrafią przekuwać odważne pomysły w konkretne działania. Widzę ludzi wytrwałych, konsekwentnie realizujących cele mimo zmieniających się warunków, niepewności i pojawiających się przeszkód. Widzę liderów skutecznych, którzy nie tylko inspirują innych, ale również potrafią osiągać realne rezultaty i budować trwałą wartość dla swoich organizacji. Dlatego jestem przekonany, że Podlaskie dysponuje ogromnym kapitałem przywódczym. Mamy tutaj ludzi z wizją, odwagą i determinacją – liderów, którzy każdego dnia pokazują, że silne organizacje i silny region buduje się nie wielkimi słowami, lecz konsekwentnym działaniem, odpowiedzialnością i umiejętnością angażowania innych wokół wspólnego celu. Szczególnie wyraźnie dostrzegamy to podczas organizowanej przez Wschodnioeuropejską Akademię Nauk Stosowanych w Białymstoku Akademii Przywództwa dla Przyszłości. To wyjątkowa przestrzeń spotkania przedsiębiorców, menedżerów, samorządowców, naukowców i społeczników, którzy chcą rozwijać nie tylko własne kompetencje, ale także ludzi i środowiska, za które odpowiadają. Dlatego z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że Podlaskie ma wielu wartościowych liderów i ogromny potencjał przywódczy. Potencjał, który każdego dnia przekłada się na rozwój przedsiębiorstw, instytucji, organizacji społecznych i całego regionu.

Sylwester Pilipczuk

Certyfikowany coach, trener FRIS®, certyfikowany neuro coach, mentor, pełnomocnik rektora ds. promocji uczelni WANS, wykładowca akademicki i MBA

Ukończył studia doktoranckie w zakresie nauk ekonomicznych na Uniwersytecie w Białymstoku, praktyk marketingu, prezes firmy coachingowo-szkoleniowej Pro-metheus. Absolwent Wydziału Ekonomii i Zarządzania oraz Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku. Pełnił przez 8 lat funkcję Dyrektora Izby Coachingu Oddziału Podlaskiego. Na co dzień wspiera prezesów i prezeski w rozwoju ich organizacji, koncentrując się na budowaniu skutecznego przywództwa, wzmacnianiu zespołów oraz kształtowaniu kultury organizacyjnej. Łączy strategiczne spojrzenie z praktycznym doświadczeniem pracy z liderami w dynamicznych środowiskach biznesowych.

REKLAMA 0011574682



eprasa.pl ebab87298d

PODRÓŻE PO WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM

POW. GRAJEWSKI

Wąsosz. Późnogotycka świątynia













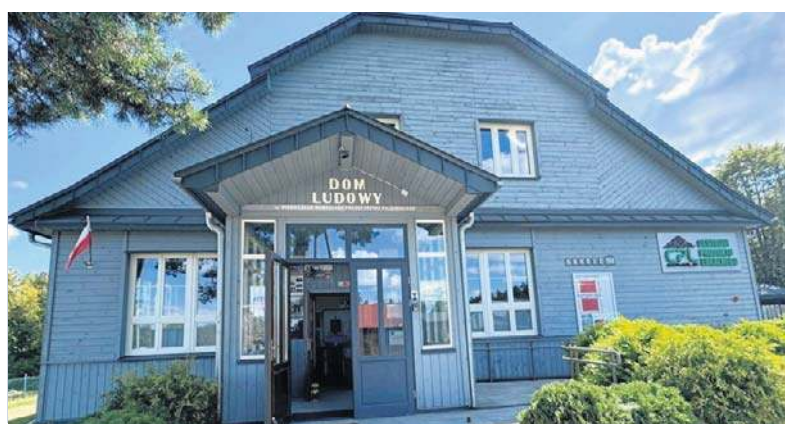


Historia wsi Wąsosz sięga XV w. Miejscowość ta posiada wiele starych, zabytkowych domów, ciekawy układ urbanistyczny i wiele miejsc oraz budowli, które warto zobaczyć. Jedną z nich jest kościół pw. Przemienienia Pańskiego, wzniesiony w latach 1508–1534 w stylu gotyku mazowieckiego. Styl ten – w odróżnieniu od klasycznego stylu gotyckiego – charakteryzuje się nieco przysadzistą i krępą bryłą, podpartą stabilizującymi go szkarpami, co wyraźnie można zobaczyć w architekturze kościoła w Wąsoszu. Uwagę w elewacji tej budowli zwracają oba jej szczyty z wieloma ciekawymi i kontrastującymi detalami zewnętrznej architektury. Biel gzymsów, okiennych wnęk z półkolistymi nadprożami i pozostałości w fundamentach dużych kamieni (zapewne pamiętających liczne pożary, które na przestrzeni kilku wieków nawiedzały budowlę), są świadectwem długiej historii tego kościoła.

Świątynia jest trzynawowa, z dwoma szeregami arkad zakończonych ostrymi łukami niosącymi misternie wykonane sklepienia krzyżowo-żebrowe. We wnętrzu świątyni znajdują się trzy ołtarze, a główny, w stylu neogotyckim, ozdobiony jest obrazem „Przemienienia Pańskiego" w otoczeniu wizerunków św. Franciszka ze stygmatami i św. Rozalii oraz rzeźbami św. Piotra i św. Pawła. Godna uwagi jest także płaskorzeźba „Ostatniej Wieczerzy", ciekawie zdobiąca czoło Stołu Pana. A nad całym prezbiterium rozpościera się – niczym niebo pełne aniołów i świętych postaci – cykl sakralnych polichromii z 1926 roku, których autorem jest malarz Władysław Drapiewski, jeden z najbardziej znanych artystów ściennego malarstwa sakralnego z pierwszej połowy XX wieku.Warto także zobaczyć dwa boczne ołtarze. Ten po lewej stronie – z obrazem „Miłosierdzia Bożego" i wiszącym nad nim wizerunkiem św. Mikołaja – poświęcony jest św. Faustynie Kowalskiej, żyjącej w latach 1905–1938. Jej relikwie ustawione są na postumencie przed tym ołtarzem.

POW. BIAŁOSTOCKI

Sokole. Gmina Michałowo



Chyba nikt w naszym kraju – poza papieżem, świętym Janem Pawłem II – nie został uhonorowany tyloma pomnikami, kapliczkami, kościołami, placami, ulicami i czym tylko się da, jak Pierwszy Marszałek Polski Józef Piłsudski. I chyba nic w tym dziwnego, bowiem przed I wojną światową, po okresie zaborów, rozpoczął on trudny, ale w pełni udany proces odbudowy państwowości polskiej oraz był jednym z twórców ówczesnego Wojska Polskiego. W 1920 r., jako Naczelny Wódz, poprowadził nasze wojsko do wojny z Sowietami o granicę wschodnią Rzeczypospolitej. Zwycięstwo w tych zmaganiach, których kulminacyjnym momentem była Bitwa Warszawska i odparcie najazdu bolszewickiego, zadecydowało o bycie świeżo wskrzeszonej Niepodległej Polski.

Także i na Podlasiu jest mnóstwo miejsc i obiektów, którym nadano imię Pierwszego Marszałka Polski, czego przykładem jest wznoszony w okresie od 1934 do 1937 r. obecnie już zabytkowy Dom Ludowy w Sokolu. Duży, drewniany, jednokondygnacyjny budynek zgodnym czynem wznosili wszyscy mieszkańcy Sokola i pomieścił on wówczas czteroklasową publiczną szkołę powszechną, świetlicę miejską, a także pomieszczenia dla nauczycieli. Trudne i burzliwe były dla budynku czasy II wojny światowej. Na krótki okres został nawet przemianowany na frontowy szpital polowy wojsk sowieckich. Po zakończeniu wojny powrócił do swoich pierwotnych funkcji, stając się siedzibą szkoły podstawowej i po części wiejskiej świetlicy. Przyjeżdżało tu kino objazdowe, a aktywni sokolanie potrafili nawet stworzyć tu Klub Prasy i Książki „Ruch". Po kilkudziesięciu latach eksploatacji budynek Domu Ludowego wymagał już solidnego remontu.

Remont zakończono w sierpniu 2012 r. 5 sierpnia, dzięki wydatnej pomocy środków z Unii Europejskiej, Dom Ludowy im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego odzyskał modernistyczny blask sprzed 75 lat. Obecnie jest wprost pokazowym obiektem w pełni przystosowanym do prowadzenia lokalnych imprez kulturalnych, spotkań z twórcami sztuki ludowej, warsztatów artystycznych, konferencji, szkoleń, wystaw pracowni ceramicznej, plenerów malarskich i rzeźbiarskich.



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.



eprasa.pl ebab87298d

MATERIAŁ INFORMACYJNY MIASTA BIAŁYSTOK 0011568212

Wyzwań jest wciąż mnóstwo

Rozmowa z **Tadeuszem Truskolaskim,** prezydentem Białegostoku



Białystok jest miastem dobrym do życia - pokazują to rankingi, tak też mówią mieszkańcy. Jakim jeszcze miastem w 2026 roku jest Białystok? Czy to jest miasto, które chętnie podejmuje wyzwania? Czy może czegoś się jeszcze obawiamy?

- Można powiedzieć, że jedno i drugie. Chociaż to pierwsze wynika z naszej pracy i naszych planów, a to drugie raczej z sytuacji zewnętrznej, która ciągle jest bardzo niespokojna i niestabilna. Wyzwań jest wciąż mnóstwo, bo po okresie komunistycznym zaczynaliśmy praktycznie od zera. Często spotykam się z koleżankami i kolegami z Europy Zachodniej. Oni mieli demokrację i budowali swoje miasta stabilnie przez te pierwsze - powiedzmy - 45 lat po wojnie. I jak rozmawiam z nimi, to słyszę, że ciągle mają określone wyzwania, bo ludzie wciąż mają określone potrzeby, a sytuacja jest zmienna. Tak samo jest u nas. Mamy pewne cele, które trzeba zrealizować. Obecnie jesteśmy w trakcie realizacji bardzo dużych inwestycji, które chciałbym skończyć w tej kadencji. Zostało więc jeszcze ponad dwa i pół roku.

Jakie to inwestycje?

- Przede wszystkim hala widowiskowo-sportowa, aquapark, ale też udrożnienie - na razie w zakresie niewielkich samolotów - lotniska. Cieszę się, że udało nam się zainteresować naszych mieszkańców golfem. Mam tu na myśli otwarty niecały rok temu Ośrodek Sportowy w Zawadach, który nazywany jest Orlikiem Golfowym. Są nim zainteresowane nawet władze Światowego Związku Golfa, które przedstawiają go jako przykład świetnego propagowania tego sportu! Wspólnie z burmistrzem Wasilkowa przygotowujemy inwestycję polegającą na budowie tak zwanego dużego pola golfowego. To są naprawdę duże wyzwania. Przez wiele lat w całym kraju nie inwestowaliśmy w schrony, ponieważ po zakończeniu zimnej wojny nie było realnego zagrożenia konfliktem zbrojnym. Ostatnie schrony budowano jeszcze w latach 60. Teraz sytuacja się zmieniła, dlatego zaczynamy nadrabiać te zaległości i rozwijać infrastrukturę ochronną. Składamy kolejne wnioski, a jeden z projektów jest już na ukończeniu. Będzie to nowoczesny i wyposażony według najwyższych standardów schron przy ulicy Hotelowej na trzysta osób. Kolejny wniosek o 280 mln zł na schron, a jednocześnie parking zamierzamy złożyć w Banku Gospodarstwa Krajowego. Chodzi o to, żeby działać na zasadzie dual use, czyli podwójnego wykorzystania. Obecnie mamy pokój i wierzymy, że tak pozostanie. Nie możemy jednak zakładać tego ze stuprocentową pewnością. W czasie pokoju miejsce to będzie pełniło funkcję parkingu, natomiast w razie zagrożenia będzie mogło zostać wykorzystane jako miejsce schronienia.

A jak przyciągać nie tylko inwestorów, ale i nowych mieszkańców? Tych z regionu, z kraju, a może też z zagranicy?

- Bardzo ważne są warunki życia, dostęp do edukacji, kultury, sportu. To wszystko nasze miasto zapewnia. Inwestorzy mogą liczyć na wiele preferencji oferowanych przez Suwalską Specjalną Strefę Ekonomiczną – Podstrefę Białystok, Białostocki Park Naukowo-Technologiczny czy korzystać z ulg w podatku od nieruchomości. Nasze działania obejmują rozwój terenów inwestycyjnych, wsparcie startupów i innowacyjnych firm, współpracę z uczelniami oraz dostosowanie kształcenia do potrzeb rynku pracy.

Białystok działa jak „magnes regionalny". Przyciąga przede wszystkim mieszkańców mniejszych miejscowości, którzy przenoszą się do miasta na studia albo za pracą, a część później zostaje. Co do cudzoziemców – na koniec 2025 r. w całym województwie podlaskim ZUS wykazywał 28,8 tys. cudzoziemców objętych ubezpieczeniami społecznymi. To osoby legalnie pracujące lub prowadzące działalność.

Na start przydaje się chociażby mieszkanie.

- I w tej kwestii Białystok jest w korzystnej sytuacji – mamy czynne pozwolenie na budowę 612 kolejnych mieszkań komunalnych. Ówczesny wojewoda Maciej Żywno za 5% wartości przekazał nam na tereny budowlane obszar po dawnej jednostce wojskowej i właśnie tam budujemy nowe bloki. Uruchomiliśmy też program „Mieszkanie dla absolwenta", który ma pomóc młodym i wykształconym osobom rozpocząć życie zawodowe w mieście. Dotychczas z programu skorzystało 157 osób i to dopiero początek.

Mieszkanie jest elementem przyciągającym. Kolejnym jest oczywiście praca. Ale tu też jesteśmy naturalnym hubem dla młodych ludzi. Jestem również wykładowcą akademickim i mam na pierwszym roku około 200 osób. Zawsze na pierwszym wykładzie pytam, kto jest z Białegostoku, a kto spoza. I okazuje się, że mniej więcej 1/4 jest z Białegostoku, a 3/4 to osoby, które przyjechały do naszego miasta. I to nie z wielkich miast, ale z Grajewa, z Bielska Podlaskiego, z Siemiatycz i z innych miast powiatowych naszego województwa. I ci ludzie w większości zostają w Białymstoku. To jest nasz potencjał. Ale jest też kolejny potencjał.

Jaki?

- Potencjał w postaci osób przede wszystkim z Białorusi. GUS nie podaje szczegółowych danych, ale są szczątkowe, dotyczące naszego województwa. W tej chwili przebywa tu blisko 29 tys. osób, które przyjechały albo z Białorusi albo z Ukrainy. Z tego około 15 tys. – to są właśnie Białorusini, a około 9 tys. – to Ukraińcy, którzy są oskładkowani ZUS-em. Tacy są w naszej ewidencji. Z Białorusi przyjeżdżają ludzie, którym nie podoba się sytuacja i polityczna, i gospodarcza w swoim kraju. Osoby wykształcone. Właściwie nie mamy z nimi żadnych problemów. One tutaj znajdują pracę, osiedlają się, kupują mieszkania. Ich dzieci chodzą do szkoły. Są też studenci, którzy przyjeżdżają do Białegostoku. Co roku to jest kilka tysięcy osób. Części z nich rodzice na drugim, trzecim roku kupują mieszkania. Albo sami, jak kończą studia, biorą kredyty. I to jest dobre, bo miasto się rozwija. Mamy jeszcze dwie statystyki GUS-owskie.

Jakie one są?

- Jedna to oficjalna, która podaje, że Białystok liczy 290 tysięcy osób. Ale druga, też GUS-owska – podana do publicznej wiadomości, ale jeszcze nie taka, którą możemy się posługiwać – mówi o tym, że Białystok ma już ponad 300 tysięcy mieszkańców. I pewnie tak jest. To widać po ruchu na ulicach, w sklepach. Widać po tym, jak się rozwijamy.

Młodzi się osiedlają, ale wielu mieszkańców to są osoby starsze i to nie tylko u nas w Białymstoku, ale tak naprawdę w całej Polsce, w całej Europie. Społeczeństwo się starzeje...

- Demografia jest nieubłagana. To jest wielki problem praktycznie całej Europy z wyjątkiem dwóch krajów - Francji i Wielkiej Brytanii. Tam jest wiele mniejszości, które mają jeszcze tradycję wielodzietności. Natomiast u nas, niestety, dzietność bardzo spada, w Białymstoku również. Mieliśmy ostatnio ujemny przyrost naturalny. Oczywiście COVID też nie pomógł, jednak średnia długość życia rośnie. Często narzekamy na opiekę medyczną, ale jej poziom jest coraz wyższy. Wiele chorób jest wyleczalnych i ludzie żyją dłużej.

I więcej korzystają z różnych ofert - również tych miejskich.

- Tak, tych ofert jest bardzo dużo. Jest nawet specjalny dział ekonomii, który się nazywa Silver Economy – od koloru włosów osób, których dotyczy ta gałąź gospodarki, czyli osób starszych. Chcę podkreślić, że seniorzy nie są dla miasta problemem demograficznym. Są częścią jego potencjału. Istnieje konieczność dostosowania miasta do potrzeb rosnącej grupy seniorów, dlatego staramy się tworzyć warunki sprzyjające ich zdrowiu, aktywności i integracji. Wspieramy działalność ośmiu istniejących w mieście klubów seniora, Uniwersytetu Trzeciego Wieku, organizacji pozarządowych oraz inicjatyw pomagających przeciwdziałać samotności i wykluczeniu społecznemu. Tworzymy warunki, aby seniorzy mieli możliwość rozwijania swoich pasji, zdobywania nowych umiejętności i aktywnego spędzania czasu.

Mamy też Radę Seniorów przy prezydencie, która rekomenduje pewne kierunki, również dotyczące inwestycji. Jesteśmy w trakcie budowy Białostockiego Centrum Seniora przy ul. J. Sobieskiego. To kilka tysięcy metrów kwadratowych przy ulicy Kraszewskiego, inwestycja z wykorzystaniem zabytkowego budynku i jego rozbudową. Będzie to miejsce trochę na kształt Centrum Aktywności Społecznej przy ulicy Krakowskiej.

Tylko w tym roku otworzyliśmy trzy nowe kluby seniora, między innymi na TBS-ach, na Pietkiewicza. To jest kierunek bardzo potrzebny i potrzebna jest w tej kwestii współpraca – z uczelniami medycznymi czy ze szpitalami. Miejsc opieki należy tworzyć jak najwięcej. Opieka dla dzieci w białostockich żłobkach i przedszkolach jest już zapewniona. Teraz podejmujemy działania, aby opieka nad ludźmi starszymi również była rozwijana.

Rozwija się też komunikacja miejska czy też rowerowa w Białymstoku. Czy może być ona jeszcze bardziej przyjazna mieszkańcom?

- Na pewno mieszkańcy Białegostoku cenią przede wszystkim punktualność, ważny jest też komfort podróżowania. Mamy coraz więcej nowych autobusów. Myślę, że nie bez znaczenia dla mieszkańców jest także to, że po naszym mieście jeździ coraz więcej autobusów elektrycznych. Było ich 20, w lipcu przybyło 30 nowych. W przyszłym roku dotrze do nas 60 kolejnych elektryków, czyli łącznie będzie ich 110. Wszystkie są klimatyzowane. Kierowcy ze związków zawodowych sami zwrócili się do mnie z prośbą, żeby wprowadzić tak zwany „ciepły przycisk" i on się już przyjął. Takie rozwiązania są na całym świecie. Komunikacja rowerowa też się sprawdza, BiKeR cieszy się ogromnym powodzeniem, chociaż w tym roku zaczęliśmy sezon trochę później.

Ale i tak padły rekordy wypożyczeń!

- Tak, w ciągu pierwszych trzech tygodni sezonu zanotowano 34,5 tys. wypożyczeni rowerów – o 11 procent więcej niż w analogicznym okresie poprzedniego roku. Zależy mi bardzo, żeby sieć BiKeR się rozwijała, bo to sprawia, że jest mniej samochodów na ulicach i jest zdrowiej. Ponadto sieć rowerów miejskich nadaje miastu zupełnie inny wizerunek. Kiedy pojawiły się u nas BiKeRy, odebrałem to jako sygnał, że miasto wchodzi na wyższy poziom rozwoju. Choć to „tylko" rowery, dziś są one symbolem nowoczesności i dobrze pokazują, że miasto zmienia się w dobrym kierunku.

Mamy dużo sportowców. I to z sukcesami. Miasto ma - w moim odczuciu - dobrą ofertę sportową.

- Przede wszystkim trzeba oczywiście wspomnieć o Jagiellonii, bo to jest marka sama w sobie. Jest też królowa sportu - lekkoatletyka. Na osiem złotych medali zdobytych na mistrzostwach Europy – trzy srebrne są nasze i należą do pań z KS Podlasie. Wszystkie uhonorowałem, bo chcemy w ten sposób zaznaczyć, że zależy nam na sporcie, ponieważ jest on naprawdę wspaniałym nośnikiem promocyjnym. Ludzie to lubią, tę prawdziwą walkę, rywalizację. A poza tym identyfikują się ze sportowcami, czują, że to jest nasz medal.

Oprócz sportu duży nacisk jest położony również na kulturę. Jest bardzo mocno rozwinięta i to w różnych kierunkach.

- Miejskie instytucje kultury funkcjonują od wielu lat, ale część z nich bardzo się zmieniła na plus. Chyba największe przemiany przeszło Muzeum Wojska, którego nową siedzibę już w przyszłym roku będziemy otwierać na Węglówce - w miejscu po byłych magazynach wojskowych. Galeria im. Sleńdzińskich też zyskała nowe lokalizację. Mamy też oczywiście Galerię Arsenał czy Białostocki Teatr Lalek – instytucje, które od lat cieszą się świetną marką. Dom Kultury Śródmieście też zyskuje nową siedzibę. Przeniesie się do budynku dawnej synagogi, który stał zniszczony przez wiele lat i trochę szpecił ulicę Branickiego. Przy Muzeum Wojska tworzy się kolejna placówka – Muzeum Białostockiego Sportu. I na sam koniec perełka - Muzeum Pamięci Sybiru, z którego jestem bardzo dumny. I pomysł utworzenia tej placówki, i cała realizacja przypadły na czas mojej kadencji, chociaż oczywiście wielu ludzi do tego się przyczyniło. To muzeum zdobyło - można tak powiedzieć - muzealną ligę mistrzów. Poseł Krzysztof Truskolaski - zbieżność nazwisk nieprzypadkowa - będąc w Radzie Europy złożył wniosek i udało się zdobyć tytuł najlepszego muzeum 2025 roku w Europie. Chyba nie ma lepszej rekomendacji niż ta. Kulturę mamy naprawdę na wysokim poziomie.

eprasa.pl ebab87298d

REKLAMA 0011572702

Ponadczasowe piękno
ceramiki BOLESŁAWIEC

ZAKŁADY CERAMICZNE 1946 BOLESŁAWIEC

Wyłącznie w Domu Handlowym CENTRAL

Jedynym dystrybutorze
w województwie podlaskim

Dom Handlowy
CENTRAL

społem Białystok
Zaufaj tradycji

Marii Skłodowskiej-Curie 2/1
15-097 Białystok



eprasa.pl ebab87298d

REKLAMA
0011572703



eprasa.pl ebab87298d

NASZA AKCJA

Zawody Rowerkowe już w tę niedzielę!

W niedzielę, 30 sierpnia, na parkingu przy Centrum Handlowym Auchan Hetmańska w Białymstoku odbędzie się kolejna edycja Zawodów Rowerkowych dla najmłodszych. Sportowa rywalizacja, rodzinna atmosfera i liczne atrakcje będą okazją do aktywnego zakończenia wakacji

Magda Ciasnowska

Pierwotnie zawody miały odbyć się pod koniec czerwca, jednak ekstremalne upały uniemożliwiły ich bezpieczne przeprowadzenie. Tym razem młodzi rowerzyści spotkają się tuż przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Przed wydarzeniem rodzice małych zawodników otrzymają SMS-y z najważniejszymi informacjami.

W zawodach będą mogły wystartować dzieci w wieku od 3 do 8 lat. Organizatorzy przygotowali sześć kategorii – osobno dla dziewczynek i chłopców w grupach wiekowych 3-4, 5-6 oraz 7-8 lat. Najmłodsi pokonają 40 metrów, dzieci w wieku 5-6 lat – 60 metrów, a najstarsi zawodnicy – 80 metrów.

Poza wyścigami na uczestników czekać będzie miasteczko atrakcji..

– Podczas wydarzenia dzieci będą mogły uczyć się – poprzez zabawę – rozpoznawania znaków oraz tego, jak bezpiecznie poruszać się na rowerze. Zawody będą też dobrą okazją do wspólnego, rodzinnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu – mówi Aneta Nowicka z działu marketingu Centrum Handlowego Auchan Hetmańska.

Jedną z głównych atrakcji przygotuje Akademia Młodych Mistrzów Kamili Lićwinko. W specjalnym miasteczku lekkoatletycznym dzieci i rodzice będą mogli sprawdzić się w konkurencjach inspirowanych prawdziwymi zawodami sportowymi. W programie znajdą się m.in.: rzut oszczepem, bieg przez płotki, skok w dal z miejsca oraz tor przeszkód.

Akademia Siatkarska Orły Białystok zaprosi dzieci i młodzież do udziału w naborze do klubu. Będzie można wziąć udział w pokazowym treningu i sprawdzić swoje umiejętności.

Jedną z największych atrakcji będzie możliwość zagrania meczu z Mateuszem Sacharewiczem – mistrzem Polski w siatkówce. Na najmłodszych czekać będzie również słodka strefa przygotowana przez Hotel Mercure Białystok. Na stoisku będzie można spróbować ciasteczek i innych słodkości oraz napić się lemoniady. Dwie charakterystyczne maskotki hotelu – złote króliki – będą spacerować po terenie wydarzenia,



rozdając dzieciom cukierki i pozując do zdjęć.

Coś dla siebie znajdą również rodzice. Na stoisku Diagnostyki Laboratoriów Medycznych będzie można bezpłatnie zmierzyć ciśnienie, porozmawiać o profilaktyce i otrzymać vouchery na badania laboratoryjne. Unikat Outlet przygotuje prezentację trendów modowych dla dzieci i dorosłych. Na stoisku będzie można zobaczyć deski SUP oraz zrobić zdjęcia w specjalnej ściance z wakacyjnymi gadżetami. Kulesza Development zaprosi dzieci po kolorowanki i gadżety, a rodzice będą mogli poznać inwestycje dewelopera i porozmawiać o dostępnych projektach mieszkaniowych.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Ważną częścią wydarzenia będzie edukacja dotycząca bezpieczeństwa. Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Białymstoku przygotuje gry i zabawy związane z bezpiecznym poruszaniem się rowerem. Rodzice będą mogli uzyskać informacje dotyczące przepisów ruchu drogowego i bezpieczeństwa na drodze.

Natomiast podczas niedzielnej imprezy o bezpieczeństwo zadbają ratownicy medyczni. Zaprezentują też wyposażenie karetki i opowiedzą o swojej pracy. Z kolei policjanci z Komendy Wojewódzkiej w Białymstoku pokażą dzieciom policyjny sprzęt i radiowóz. Swoje wyposażenie zaprezentują również strażacy z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej.

Szczególną atrakcję przygotuje KPKM Białystok. Na parkingu pojawi się jeden z najnowszych autobusów elektrycznych Yutong U12. Dwunastometrowy, klimatyzowany i zeroemisyjny pojazd będzie można zwiedzić od środka, obejrzeć jego wyposażenie, a nawet usiąść za kierownicą i zrobić pamiątkowe zdjęcie. Pracownicy KPKM opowiedzą o swojej pracy, codziennych obowiązkach i wyzwaniach kierowcy autobusu. Dodatkową ciekawostką będzie możliwość zmiany barwy oświetlenia wewnątrz pojazdu.

Po sportowych emocjach na młodych rowerzystów czekać będzie woda od Wodociągów Białostockich. Przy stoisku będzie można ugasić pragnienie i dowiedzieć się więcej o zaletach miejskiej kranówki.

Nie zabraknie również wielkoformatowych gier XXL przeznaczonych dla całych rodzin.

Zawody Rowerkowe są wspólną inicjatywą Kuriera Porannego, Centrum Handlowego Auchan Hetmańska oraz Miasta Białystok.

Partnerami głównymi wydarzenia są ENEA i KPKM. Te i wiele innych atrakcji czeka na młodych zawodników i ich rodziny już w niedzielę, 30 sierpnia, na parkingu przy Centrum Handlowym Auchan Hetmańska w Białymstoku. Organizatorzy podkreślają, że kibiców nigdy za wiele, a przygotowane atrakcje pozwolą zarówno najmłodszym, jak i ich rodzicom aktywnie spędzić czas.

REKLAMA 0111560535

ORGANIZATOR

PARTNERZY STRATEGICZNI

PARTNERZY GŁÓWNI

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

PARTNERZY AKCJI

eprasa.pl ebab87298d

Piotr Wawrzyk przerywa milczenie – Str. 22

PULS *regionów*



Szkoła bez komórek. A co z uzależnieniem dorosłych? – Str. 20-21

BT

eprasa.pl ebab87298d

POWRÓT DO SZKOŁY

Nowy rok szkolny na cyfrowym detoksie

O tym, że młodzi ludzie są coraz bardziej uzależnieni od internetu i mediów społecznościowych, wiemy od dawna, świadczy o tym także ostatni raport CBOS-u. Ministerstwo edukacji postanowiło z tym walczyć i wprowadziło zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych

Dorota Kowalska

To będzie inny rok szkolny niż poprzednie, a przynajmniej te, które pamiętają współczesne dzieciaki. Zgodnie z nowelizacją ustawy Prawo oświatowe uczniowie publicznych i niepublicznych szkół podstawowych nie będą mogli korzystać z telefonów komórkowych i innych urządzeń umożliwiających komunikację, nagrywanie dźwięku lub obrazu. Zakaz ma obowiązywać podczas lekcji, przerw i innych zajęć odbywających się w placówce i na zewnętrznych obiektach sportowych, na których często odbywają się zajęcia lekcji wychowania fizycznego. Jeśli chodzi o szkoły ponadpodstawowe, licea i technika, tu zasady ustala dyrekcja.

- Wyjątkiem może być proces dydaktyczny i decyzja nauczyciela, ale nie może być to norma, bo widzimy jak bardzo uzależnione są dzieci od internetu - zaznaczyła minister edukacji, Barbara Nowacka.

I, żeby było jasne, nie jesteśmy tu pierwsi. We Francji zakaz używania w szkołach podstawowych i średnich telefonów – zarówno na lekcjach, jak i na przerwach, wszedł w życie w 2016 roku. W Grecji takie prawo obowiązuje od dwóch lat. Uczniowie szkół podstawowych i średnich mogą przynosić telefony do placówek, ale muszą być wyłączone i schowane w torbach przez cały dzień. Podobne ograniczenia obowiązują w Finlandii, Holandii czy Belgii. W państwach, takich jak Hiszpania czy Niemcy, zakazy ustalane są przez władze wspólnot autonomicznych i landów. W tym roku, zakaz używania telefonów komórkowych w gimnazjach wprowadzono także w Portugalii.

Polscy uczniowie z nowych przepisów nie są zadowoleni. Mówią o swoich prawach, ograniczeniu ich autonomii i mniejszym poczuciu bezpieczeństwa. Argumentują, że smartfon to dla uczniów narzędzie stałego kontaktu z rodzicami. Brak tego kontaktu, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, może wywoływać stres. Podnoszą, że potrzebna jest edukacja cyfrowa zamiast cyfrowej prohibicji: szkoła powinna uczyć, jak mądrze i higienicznie korzystać z technologii, a nie całkowicie jej zakazywać.

Zatopieni w social mediach

Niby tak, ale prawda jest taka, że dzieci i młodzież coraz częściej i dłużej siedzą w sieci. Świadczy o tym także ostatni raport „Jak korzystamy z mediów społecznościowych?" opublikowany właśnie przez CBOS.

Z badania wynika, że z mediów społecznościowych korzysta prawie dwie trzecie Polek i Polaków (63 proc.). Najczęściej – a jakby inaczej - osoby młode. Niemal wszyscy badani w wieku od 18 do 24 lat (97 proc.) zadeklarowali, że korzystają z social mediów. W grupie wiekowej od 25 do 34 lat odsetek ten wynosi 89 proc., wśród osób w wieku od 35 do 44 lat – 83 proc., wśród seniorów – 30 proc.

Popularność konkretnych serwisów społecznościowych zależy od wieku, płci i tego, co nas do social mediów przyciąga, czego w nich szukamy.

Najbardziej popularną platformą jest Facebook (wraz z Messengerem), z którego korzysta 87 proc. Polek i Polaków. Drugą lokatę zajmuje YouTube odwiedzany przez 71 proc. respondentów, na trzecim miejscu plasuje się Instagram, z którego korzysta 44 proc. ogółu badanych. Rzadziej używamy TikToka czy Spotify. Najmniej przeglądanymi platformami są: X (dawniej Twitter), LinkedIn, Pinterest, Snapchat oraz Twitch. Czterech na stu ankietowanych zadeklarowało, że korzysta z jeszcze innych mediów społecznościowych, wśród których najczęściej wskazywano WhatsApp.

Seniorzy najczęściej odwiedzają Facebooka oraz YouTube'a. Najmłodsi respondenci zdecydowanie częściej niż ogół badanych korzystają z niemal wszystkich platform. Najwyraźniej zaznacza się to w przypadku Spotify (używa go 63 proc. ankietowanych w wieku 18–24 lata wobec 25 proc. wśród ogółu), TikToka (68 proc wobec 31proc.) oraz Instagrama (78 proc. wobec 44 proc.). Wyjątkiem jest Facebook, z którego korzysta 82 proc. najmłodszej grupy badanych, podczas gdy wśród ogółu odsetek ten wynosi 87 proc.

A co do płci, kobiety generalnie częściej niż mężczyźni korzystają z Facebooka i Pinteresta. Rzadziej wchodzą na YouTube'a oraz Twitcha. Za to mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety korzystają też z platformy X i TikToka. Sytuacja jest jednak odwrotna, jeśli spojrzymy na najmłodszych respondentów – kobiety w wieku od 18 do 24 lat korzystają z TikToka zdecydowanie częściej niż mężczyźni (77 proc. wobec 60 proc.)

Z telefonem nawet przy śniadaniu

Marta, 16 lata, licealistka: czarne włosy do ramion, duże, zielone oczy. - Używam telefonu, a konkretnie wchodzę do sieci, zdecydowanie częściej niż sama bym tego chciała. Nie oznacza to, że jestem od niego uzależniona. Podczas wakacji, bez większych problemów odcinam się od internetu i zajmuję się swoim życiem - mówi.

Czego szuka w swoim telefonie? Przede wszystkim, chce być w kontakcie ze znajomymi, móc z nimi pisać na Messagerze czy WhatsAppie, rozmawiać.

- Tu także znajduję masę informacji potrzebnych mi w szkole. Na telefonie odbieram pocztę, przeglądam na nim informacje o tym, co dzieje się na świecie i w kraju – wylicza.

Jednocześnie zauważyła, że coraz częściej czyta na telefonie książki. Kiedy była młodsza, w ogóle nie uznawała czytania w innej formie niż papierowa. Teraz, kiedy musi mieć na uwadze ciężar plecaka, z którym chodzi do szkoły dużo łatwiej sięgać po książki właśnie w telefonie. Dzięki temu może czytać w każdym miejscu, bo smartfon zawsze ma przy sobie.

- Mimo tego staram się wprowadzać pewne zasady. Kiedy spotykam się ze znajomymi, nie używam w ogóle telefonu, zostawiam go w torbie. W stu procentach skupiam się wtedy na nich i na rozmowie. Mało korzystam z internetu na wakacjach, czy podczas weekendowych wyjazdów, w każdym razie nie buszuję wtedy w sieci i nie skaczę po social mediach - tłumaczy.

Kuba, lat 14, uczeń jednej z katowickich szkół podstawowych z telefonem śpi, je, nawet chodzi do toalety. Jest bardzo aktywny w sieci, a czas, który spędza przed malutkim ekranem, to głównie przeglądanie mediów społecznościowych. Wojtek, jego kolega, też cały czas ma przy sobie telefon. Korzysta z niego podczas nauki, w social mediach kontaktuje się ze znajomymi i przyjaciółmi, obserwuje konta piłkarzy i klubów sportowych, bo jest zapalonym fanem piłki nożnej, gra w przeróżne gry. Niedawno sam założył konto na Instagramie.

- W sieci rozładowuję napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju, czy na świecie, to mnie jeszcze bardziej stresuje - uśmiecha się.

Oczywiście, oboje z Kubą oglądają filmiki na TikToku.

- Część jest głupich, ale są takie, z których sporo się można dowiedzieć – to Kuba. Wojtek dorzuca, że nawet jego tata wchodzi na TikToka, zwłaszcza jak coś mu się zepsuje, albo kiedy ma coś nowego zamontować.

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

Czego szukamy w mediach społecznościowych

Mimo iż 63 proc. z nas korzysta z mediów społecznościowych, rzadko zamieszczamy w nich treści związane ze swoim życiem prywatnym. Mniej niż jeden na stu respondentów robi to codziennie lub prawie codziennie. Jedna trzecia użytkowników social mediów dzieli się materiałami z życia prywatnego jeszcze rzadziej, a zdecydowana większość (61 proc.) nie robi tego wcale. Niespełna jedna czwarta pracujących użytkowników mediów społecznościowych zamieszcza w nich informacje o swoich umiejętnościach lub dorobku zawodowym, tak aby były one widoczne dla osób z ich branży. Nieco mniej badanych z tej grupy (9 proc.) wrzuca do sieci materiały związane z życiem zawodowym, a 3 proc. udostępnia treści zawodowe i prywatne w równej mierze.

Większość użytkowników mediów społecznościowych deklaruje, że nie obserwuje na stałe nikogo poza osobami znajomymi. Wśród badanych śledzących profile nieznanych sobie osób przeważają respondenci z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym oraz z wykształceniem wyższym. Podobnie jak w przypadku innych aspektów korzystania z social mediów, zdecydowanie częściej są to osoby w wieku od 18 do 24 lat (81 proc.) oraz od 25 do 34 lat (64 proc.). Co ciekawe, wśród seniorów odsetek obserwujących kogoś na stałe jest znacząco wyższy niż wśród tych w wieku od 55 do 64 lat (odpowiednio 20 proc. i 14 proc.).

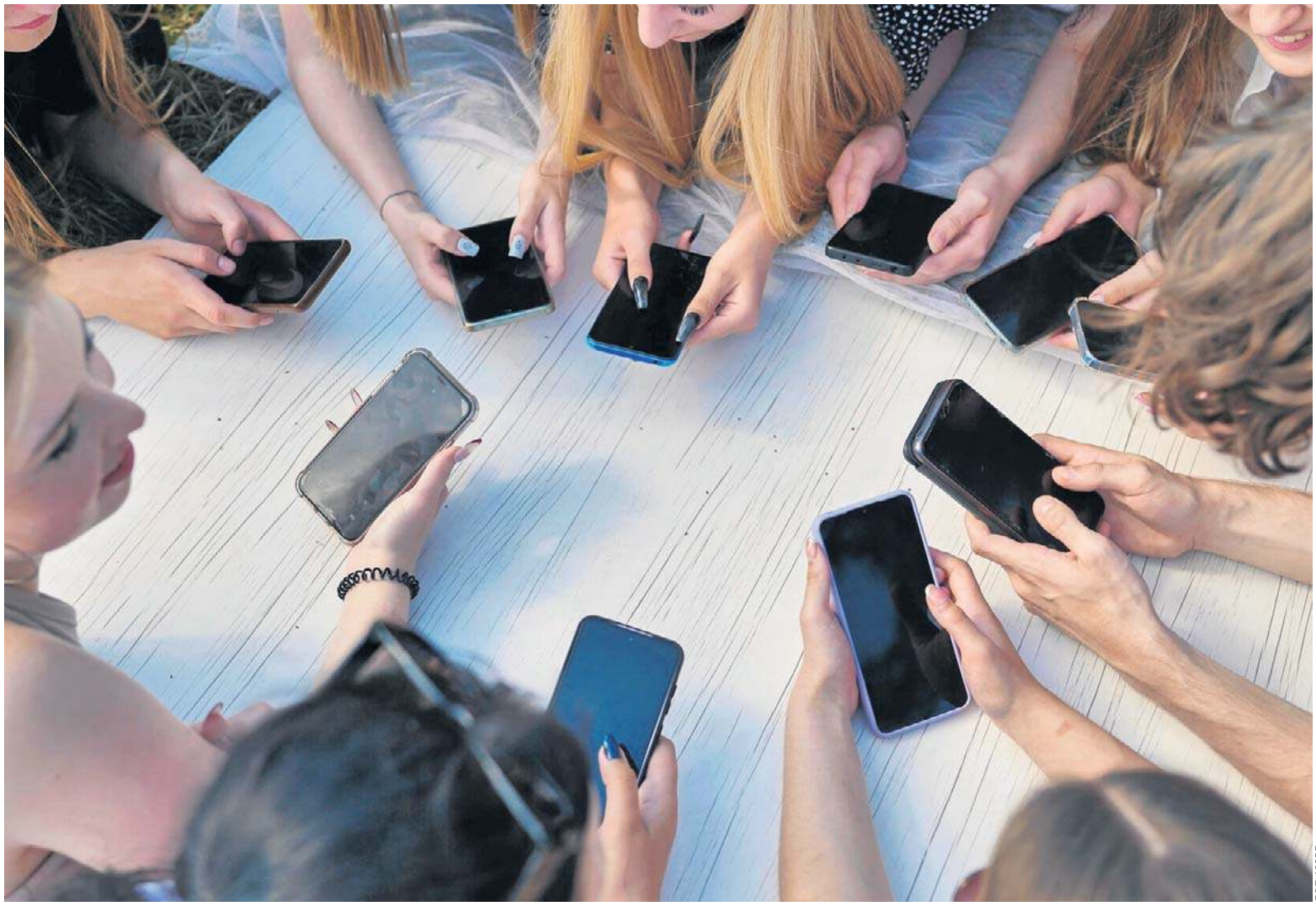
Kogo najchętniej „śledzimy" w social mediach? Twórców związanych z rozrywką, kulturą i mediami, osoby pochodzące ze sfery nauki, sportowców. Zdecydowanie mniejszą popularnością cieszą się profile poświęcone polityce czy gospodarce.

Część z nas, czterech na dziesięciu badanych, deklaruje, że z mediów społecznościowych czasami pozyskuje informacje na temat bieżących wydarzeń. Rzadko z takiego źródła informacji korzysta 17 proc. respondentów, wcale – 6 proc. Stawiamy głównie na krótkie formy przekazu: po 26 proc. badanych zadeklarowało, że zazwyczaj czyta nagłówki oraz krótkie posty, albo ogląda krótkie materiały wideo. Niemal co czwarta osoba (24 proc.) klika w linki i przechodzi do artykułów na stronach zewnętrznych. 12 proc. zapoznaje się z informacjami z kraju i świata, oglądając dłuższe analizy wideo lub słuchając podca-

W sieci rozładowuję napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju, czy na świecie, to mnie jeszcze bardziej stresuje

KUBA, 14 LAT
uczeń

eprasa.pl ebab87298d



FOT. 123RF

Popularność konkretnych serwisów społecznościowych zależy od wieku, płci i tego, co nas do social mediów przyciąga

stów (7 proc). Tu ważny jest poziom wykształcenia. Osoby z wykształceniem wyższym klikają w linki, które przekierowują ich do artykułów na stronach zewnętrznych dwa razy częściej niż ci z wykształceniem zawodowym lub średnim, zdecydowanie rzadziej czerpią informacje z krótkich materiałów wideo i poprzez czytanie nagłówków.

Niemal co czwarty respondent ma największe zaufanie do materiałów publikowanych przez znanych dziennikarzy i publicystów, a 34 proc. – treści na profilach ekspertów z różnych dziedzin. Trzech na dziesięciu badanych jako wiarygodne uważa oficjalne profile tradycyjnych mediów. Zdecydowanie mniej ufamy twórcom internetowym, influencerom, twórcom podcastów, profilom polityków i partii politycznych.

Wszyscy siedzą w sieci

Anna, księgowa, pięćdziesięciolatka, matka dwójki dzieci, budzi się i pierwsze, co robi - sięga po telefon. Sprawdza, co kto napisał na Facebooku i Twitterze, co tam nowego na Instagramie. Wstaje z łóżka, szykuje się do pracy, w metrze znowu wyjmuje z torebki telefon i przegląda serwisy informacyjne. W pracy mały ekran leży cały czas obok niej. Bo dzieci mogą zadzwonić, mama, mąż. Ile surfuje w sieci? Wzrusza ramionami: w sumie jakieś 5, może 6 godzin dziennie.

Mąż? Siedzi głównie na laptopie. Ogląda na nim filmy. Dzieci?

- One żyją na TikToku i Instagramie. Facebook jest już ponoć passe – wzdycha.

Co myśli o zakazie używanie telefonów komórkowych w szkole? Jest na tak.

- Na lekcji dzieciaki powinny słuchać nauczycieli, nie siedzieć w swoich smartfonach. Na pewno bez telefonów lepiej się będą koncentrować, nic ich nie będzie rozpraszać. A na przerwach będą z sobą rozmawiać, a nie siedzieć z nosami w ekranach – mówi. Nie martwi się, że nie będzie miała z córkami kontaktu, bo wiadomo, że jeśli coś się stanie, szkoła ją natychmiast o tym powiadomi.

Barbara, lat 73, mama Anny i babcia jej dwóch córek, też często korzysta z sieci. Tu czyta serwisy informacyjne, zagląda na Facebooka, wyszukuje prezenty dla dzieci i wnuków. Jej znajomi – podobnie. Kontaktują się ze sobą w mediach społecznościowych, na WhatsAppie wysyłają sobie zdjęcia.

- Myślę, że jak wnuczki te kilka godzin w ciągu dnia będą bez telefonu, nic im się nie stanie. Przynajmniej oczy im trochę odpoczną. Przecież wrócą do domu i wszystkie media społecznościowe w mig przelecą. Nic im nie umknie, świat im nie ucieknie - tak mówi.

Ale już zięć, mąż Anny, ma całkiem inne podejście do sprawy. Jego zdaniem, ten zakaz to łamanie praw dzieci i uczniów. Trzeba tłumaczyć, edukować, a nie zakazywać.

Na cyfrowym detoksie

Z raportu CBOS-u „Jak korzystamy z mediów społecznościowych" wynika, że większość badanych deklarujących korzystanie z platform społecznościowych (74 proc.) spędza w nich od 1 do 2 godzin dziennie, 16 proc. – od 3 do 4 godzin. Sześciu na stu użytkowników sieci społecznościowych poświęca im 5 lub więcej godzin dziennie.

Zdecydowanie wyróżniają się w tym przypadku ludzie młodzi. Ponad jedna czwarta (26 proc.) osób korzystających z mediów społecznościowych w wieku od 18 do 24 lat spędza w nich minimum 5 godzin w ciągu doby, a jedna trzecia - od 3 do 4 godzin. W pozostałych grupach wiekowych zdecydowana większość (ponad 60 proc.) korzysta z nich przez maksymalnie dwie godziny dziennie.

Tak, zdajemy sobie sprawę, że przesadzamy, że za bardzo pochłania nas ten wirtualny świat. Co trzeci użytkownik social mediów uważa, że spędza w nich za dużo czasu. Biorąc pod uwagę fakt, że najmłodsi najwięcej przebywają w mediach społecznościowych, nie powinno zaskakiwać, że to właśnie oni szczególnie często deklarują, iż zbyt często i zbyt długo siedzą przed małym ekranem telefonów czy komputerów (53 proc.).

I tak jedna trzecia badanych przynajmniej raz świadomie ograniczała lub czasowo rezygnowała z korzystania z mediów społecznościowych, przy czym 9 proc. robi to regularnie. Cyfrowy detoks jest bardziej popularny wśród osób w wieku od 18 do 24 lat.

Ponad połowa z nas ograniczała korzystanie z mediów społecznościowych podczas spacerów, spożywania posiłków czy w innych sytuacjach codziennych, ale też podczas urlopu i w weekendy. Czemu fundujemy sobie cyfrowy detoks? Z poczucia straty czasu (7 proc.), z uwagi na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, co drugi ankietowany miał poczucie przeciążenia treściami czytanymi w sieci.

Rodzice dyskutują

Dyskusja o tym, czy zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach jest dobrym, czy zły, rozpala fora internetowe. Oto jedno z nich.

Internauta1: „Ja kupiłem dzieciom telefon, bo istnieje potrzeba kontaktowania się z nimi po lekcjach, zwłaszcza kiedy oboje rodzice pracują i pewne rzeczy trzeba uzgadniać przez telefon. Nie mam nic przeciwko nakazowi trzymania telefonu w szkolnej szafce w czasie zajęć. Moje dzieci mają limity „ekranowe" i doskonale wiedzą dlaczego. Myślę, że problem mają rodzice, którzy sami oddają się scrollowaniu cały dzień".

Internauta2: „Alternatywy dają lepsze efekty niż prohibicja. Wstawić do szkół więcej gier planszowych, przestrzeni do aktywności, organizować zabawy. (...) Jeśli się czegoś takiego nie zrobi, a zakaz wejdzie, to iPad babies rozniosą szkołę po trzech dniach".

Internauta3: „ Był podobny zakaz kiedyś w mojej szkole, co prawda inne czasy, mniej zaawansowane telefony. Ale zakazu nikt nie przestrzegał, każdy miał telefon, tylko się z nimi chowaliśmy przed nauczycielami. Więc czy te zakazy coś realnie pomogą, wątpię. Ludzie zamiast na korytarzach będą się chować w łazienkach. Myślę, że to jest decyzja rodziców czy dziecko posiada telefon i czy może go zabrać do szkoły".

Internauta4: „Jako osoba z ADHD, która sama używała w szkole telefonu, powiem tak: jestem za. Ale uważam, że to jest rozwiązanie krótkoterminowe. I może równie dobrze nie działać. Sam czytałem książki na lekcjach, bo to było ciekawsze. Problem leży w uwadze uczniów i ich zdolnościach do koncentracji. A model pruski, o ile pozwala na masowość nauki, nie jest ciekawy".

Żeby szkoła nie nudziła

CBOS swój raport podsumowuje tak: „Korzystanie z mediów społecznościowych w Polsce jest zjawiskiem powszechnym, obejmującym około 63 proc. społeczeństwa, przy czym aktywność ta jest niemal całkowita wśród osób najmłodszych, a znacznie rzadsza u seniorów. Istotną rolę odgrywa tu również wykształcenie. Osoby z wyższym stopniem edukacji znacznie częściej deklarują obecność w sieci niż osoby z wykształceniem podstawowym. (...) Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych – szczególnie widoczne u najmłodszych spędzających w sieci nawet powyżej pięciu godzin dziennie – prowadzi do odczuwania negatywnych skutków, takich jak zmęczenie wzroku, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją. W odpowiedzi na to zjawisko jedna trzecia respondentów stosowała przynajmniej raz cyfrowy detoks, motywując to poczuciem straty czasu oraz chęcią zadbania o zdrowie psychiczne. Do najczęściej stosowanych technik ograniczania aktywności online należą wyłączanie powiadomień, usuwanie aplikacji oraz rezygnacja z używania telefonu w sypialni, choć dla wielu, zwłaszcza młodych, główną przeszkodą w detoksie pozostaje nuda".

I to jest wyzwanie dla polskiej szkoły: sprawić, żeby dzieci i młodzież się w niej nie nudziły.

eprasa.pl ebab87298d

ROZMOWA

Piotr Wawrzyk, były wiceminister spraw zagranicznych, przerywa milczenie: To była pseudoafera, pluli na mnie na ulicy

Jak żyje człowiek, który z wiceministra spraw zagranicznych i świętokrzyskiego posła stał się symbolem głośnej afery wizowej, trafił do szpitala, został zatrzymany, oskarżony, zniknął z wielkiej polityki, a trzy lata po tamtych wydarzeniach wraca do ludzi, recenzując schabowego? Z Piotrem Wawrzykiem rozmawia Paweł Więcek

Paweł Więcek

Panie ministrze, dziękuję za przyjęcie zaproszenia. Zacznijmy od nowej aktywnością, którą Pan podjął. Gdzie dziś można zjeść najlepszego schabowego w Kielcach albo w Polsce?

Najlepszego schabowego w Polsce można zjeść w Kielcach.

A w jakim miejscu?

Ja osobiście uważam, że najlepszy jest CBM. Centralny Bar Mleczny przy ulicy Sienkiewicza.

Ma Pan to przetestowane?

Tak. Jeżeli chodzi o tego rodzaju dania, to oczywiście CBM. Natomiast próbowałem też w innych miejscach, na przykład w Dźwirzynie.

Chyba tam się to wszystko zaczęło? Nad morzem.

Tak, dlatego że była taka wersja w pewnym momencie, że nad polskim morzem nie warto wypoczywać, bo kiepskie jedzenie i drogie.

I paragony grozy...

Tak. Ale jak państwo popatrzycie na moje filmiki z Dźwirzyna i z Kielc, to zobaczycie, że różnica cenowa nie jest aż tak wielka.

Panie ministrze, skąd w ogóle wzięła się ta nowa wersja Piotra Wawrzyka pod tytułem krytyk kulinarny? To forma jakiegoś odreagowania tego, co wydarzyło się w przeszłości w Pańskim życiu?

Przede wszystkim nie zgodziłbym się ze stwierdzeniem, że to nowa wersja, bo pan redaktor zapewne wie, że ja w trakcie kampanii w 2019 roku i w trakcie swojej kadencji sejmowej wielokrotnie pokazywałem się w sytuacjach kulinarnych. Zawsze byłem zwolennikiem dobrej kuchni, dobrego gotowania.

Media okrzyknęły Pana nowym Książulem. Znany influencer kulinarny powinien już czuć oddech konkurencji na plecach?

Panie redaktorze, gdzie mnie, biednemu amatorowi, do takiego zawodowca, do takiej ikony tego stylu, jakim jest Książulo...

Czyta Pan komentarze, które pojawiają się pod Pana filmikami? Zbiera Pan też oczywiście pozytywne lajki. Natomiast jest też wiele komentarzy, które noszą znamiona hejtu. Najłagodniejsze z nich to na przykład takie, że niedługo będzie Pan testował kuchnię więzienną. To Pana boli?

Osób, które żywią się nienawiścią wobec innych, widocznie jest na tyle dużo, że zauważyły również moją aktywność, ale w pewnym sensie jest to dla mnie nobilitacja. Bo jeżeli ktoś zajmujący się przeglądaniem sieci natrafił na moje filmiki i raczył je skomentować, no to uważam, że jest to w pewien sposób docenienie tego, że zostałem zauważony przez te osoby. Ale oczywiście to jest hejt, czasami będący wprost mową nienawiści. Ale wydaje mi się, że najlepszą opinię wystawia sobie sam piszący tego rodzaju komentarze, a mnie to po prostu tylko skłania do tego, żeby czasami odpisywać. Jak na przykład ktoś pisze: „Po ile wizy?". No to oczywiście...

...Pan odsyła do MSZ.

To ja odsyłam do MSZ, bo MSZ zajmuje się wizami, a nie ja.

Nie czerpie Pan z tego jakiejś takiej masochistycznej przyjemności? Pan wiedział, że takie będą reakcje internetu na Pana działalność.

Szczerze mówiąc,nie. Odwrotnie – raczej się nie spodziewałem, że to się spotka z tak dużym zainteresowaniem opinii publicznej, a w tym przypadku również tych hejterów czy specjalistów od mowy nienawiści. Więc to było dla mnie bardzo zaskakujące, że z tak dużym odzewem spotkały się moje filmiki. Czasami są to takie wpisy, które skłaniają mnie do ironicznych komentarzy. Jak ktoś pisze na przykład „wizy", to się mnie rymuje z kolei z „pyzy".

A nie miał Pan takich głosów ze strony najbliższych, przyjaciół: „Piotr, daj spokój, nie rób tego, bo to szkodzi tobie"?

Pozostaję cały czas pod opieką specjalistów. Umówiony jestem w ten sposób, że jeżeli zacznie mi to przeszkadzać, że zacznie się to odbijać na moim zdrowiu, to wtedy oczywiście podejmiemy odpowiednie działania. Natomiast póki co tak się nie dzieje, więc kolejne filmiki będą się pojawiały.

Był Pan posłem dwóch kadencji.

Jednej.

Jednej kadencji i wiceministrem spraw zagranicznych. To jeszcze zanim Pan został posłem. Stąd te dwie kadencje w moich ustach. Pracował Pan także na uczelni. Co dzisiaj robi Pan zawodowo? A mówiąc wprost: z czego żyje Piotr Wawrzyk?

Tych działalności nie prowadzę. Obecna władza jest całkiem nie z mojej bajki, więc wyłączyłem się w ogóle z polityki. Z tym że są dwie rzeczy, na które chciałbym w sposób jasny i zdecydowany zwrócić uwagę, jeżeli chodzi o finanse. W ramach różnych spraw związanych z tą tak zwaną pseudoaferą wizową – jak ja to nazywam – były również sprawdzane przez Centralne Biuro Antykorupcyjne moje finanse. Żadne nieprawidłowości nie zostały stwierdzone, więc na wizach, jak to się mówi, też nie dorobiłem.

Wracam do pytania: z czego Pan dzisiaj żyje? Co Pan robi zarobkowo, zawodowo?

Nie zajmuję się działalnością zawodową, dlatego że jestem od 2023 roku w trakcie leczenia.

Da się wrócić do normalnego życia, kiedy jest się posiadaczem nazwiska, które po wpisaniu do wyszukiwarki Google'a od razu konotują Pana z aferą wizową? To już zostanie z Panem na zawsze.

Myślę, że nie zostanie na zawsze. W moim przekonaniu afera wizowa to jest błędne określenie, bo czegoś takiego po prostu nie było. Była działalność przestępcza jednej osoby i innych osób z nią powiązanych, ale niebędących pracownikami Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

Nazywa Pan aferę wizową pseudoaferą. Pseudoafera kojarzy mi się z jakimś zjawiskiem sztucznie wykreowanym w określonym celu przez osoby, które miały określone intencje. Tak Pan też dzisiaj definiuje tę sprawę?

Dokładnie. Wydarzenia miały miejsce, ale wykreowane to zostało jako właśnie pseudoafera przez ówczesną opozycję, dzisiaj rządzących. W sposób absolutnie kłamliwy, nieprawdziwy, w sposób nieodpowiadający rzeczywistej sytuacji, która miała miejsce. Jestem w stanie w tej chwili podać przykład, chociażby ten o tak zwanych straganach, czy – jak teraz mówi minister Siemoniak – łóżkach polowych. Ciekawe, skąd pan minister wie o tych łóżkach polowych, skoro nawet wtedy nie było o tym mowy. Teraz nagle u ministra koordynatora pojawia się sformułowanie „łóżka polowe", że były sprzedawane na nich wizy. To sformułowanie o straganach zostało zresztą wprost zdementowane przez dziennikarzy, którzy jako pierwsi podali tę informację, przez dziennikarzy Radia Zet, którzy po prostu powiedzieli, że źle zrozumieli informację, którą im przekazano z MSZ. Im przekazano informację, że na straganach przed polskimi konsulatami – i tak było rzeczywiście – można było znaleźć dokumenty danego kraju, które ułatwiały uzyskanie polskiej wizy. Na przykład oświadczenie, że się jest zatrudnionym w jakiejś firmie w tym kraju i zarabia się niebotyczne pieniądze. Skoro ktoś mógł przedstawić tego rodzaju dokument, to tym samym było większe prawdopodobieństwo, że może dostać pozytywną opinię wizową albo też dokumenty potwierdzające, że dana osoba posiada w tym państwie, z którego pochodzi, w którym ubiega się o polską wizę, duży rachunek bankowy na dużą kwotę. Ale podkreślam: nie było mowy o tym, że tam były sprzedawane polskie wizy. To jest po prostu fizycznie niemożliwe, dlatego że wiza jest wyrabiana w Polsce dla konkretnej osoby przez Państwową Wytwórnię Papierów Wartościowych z nazwiskiem danej osoby, ze znakami, zabezpieczeniami i nie jest możliwe, aby pojawiła się gdziekolwiek w takim obrocie, jak jest to sugerowane.

Powiedział Pan, że ta afera była sztucznie wykreowana przez ówczesną opozycję. No, ale musimy jednak osadzić pewne rzeczy na osi czasu. Wybuchła afera za czasów rządów Prawa i Sprawiedliwości. Był Pan wówczas członkiem gabinetu Mateusza Morawieckiego i to CBA z tamtych lat, pod nadzorem ówczesnych polityków Prawa i Sprawiedliwości, prowadziło postępowanie w tej sprawie. Do jakiego pytania zmierzam? W jakim stopniu było to wykreowane w takim razie przez opozycję, a w jakim stopniu być może było wydane zlecenie na Pana z kręgu Pana macierzystej formacji?

Nie mam informacji o – jak to pan ujął – zleceniu wydanym na mnie z mojej macierzystej formacji. Natomiast mam informacje, jak to się wtedy rozgrywało, ale myślę, że jeszcze nie czas, żeby o tych informacjach mówić. Ale na pewno będą to informacje dla opinii publicznej bardzo bulwersujące.

Ciąg dalszy na str. 24

eprasa.pl ebab87298d

REKLAMA 0011573884

UCZESTNICY POSZUKIWANI



do badania naukowego
dotyczącego wczesnej diagnostyki
chorób przenoszonych przez kleszcze

Czy:

- ☑ **zostałeś/aś pokłuty/a** przez kleszcza w ciągu ostatnich **72 godzin**?
- ☑ potrafisz dokładnie **wskazać miejsce pokłucia**?
- ☑ masz ukończone **18 lat**?

PRZYJDŹ DO NAS!

- ☑ **Tylko 2 wizyty** w okresie 6 tygodni
- ☑ **Bezbolesne** pobranie **płynu środmiąższowego** z miejsca pokłucia
- ☑ **Rutynowe** pobranie **krwi** (9 ml)

DLACZEGO PROWADZIMY TO BADANIE:

Pracujemy nad nowymi metodami wczesnej diagnostyki chorób przenoszonych przez kleszcze.

Badanie ma charakter naukowy.

Badanie nie wiąże się z bezpośrednią korzyścią zdrowotną dla uczestników.

GŁÓWNY BADACZ

Prof. dr hab. Anna Moniuszko-Malinowska
Klinika Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

☑ *neuroin@umb.edu.pl*
858 316 514

UNIWERSYTET MEDYCZNY W BIAŁYMSTOKU 1950

eprasa.pl ebab87298d

Ciąg dalszy ze str. 22

Będą dotyczyć prominentnych działaczy Prawa i Sprawiedliwości?

Tak jak powiedziałem, poczekajmy jeszcze. Upłynie odpowiedni czas, kiedy będę mógł o tych sprawach mówić bez narażania się na odpowiedzialność karną.

Powiedział Pan także, że zarówno minister Siemoniak, jak i premier Donald Tusk rozpowszechniają fałszywe informacje na Pana temat. Czy to, co mówią, spotka się z reakcją z Pana strony? Czy spotyka się już może? Czy nie chce Pan wchodzić na ścieżki sądowe?

Myślę, że nie będę wchodził na ścieżki sądowe, ale jeżeli ktoś mimo tych sformułowań, mimo tych dementi w poszczególnych sprawach nadal powtarza kłamstwa, to myślę, że najlepszą opinię wydaje sam o sobie, że jest po prostu człowiekiem niewiarygodnym.

Panie ministrze, Pan w tej sprawie ma status oskarżonego. Prokuratura oskarża Pana o przekroczenie uprawnień i ujawnienie informacji służbowych. Nie ma mowy o przyjmowaniu korzyści majątkowych ze sprzedawania tych wiz. Czy czuje się Pan za cokolwiek w tej sprawie odpowiedzialny? Nie chodzi mi tu o odpowiedzialność karną, bo to rozstrzygnie w swojej mądrości, kierując się majestatem Rzeczypospolitej, sąd. Pytam o odpowiedzialność człowieka, który był wiceministrem i nadzorował pion konsularny.

Tak, mam poczucie pewnej winy, ale bardziej w wymiarze, tak jak pan powiedział, moralnym. Żałuję dwóch rzeczy przede wszystkim. Po pierwsze, że niestety miałem tę nieprzyjemność poznania pana Edgara K., a po drugie, że miałem tę niestety nieprzyjemność zaufania jemu, jego słowu.

Kim on w ogóle był dla Pana? I czy wiedział Pan, że – przyznał się zresztą do tego przed obliczem prokuratora – stworzył swego rodzaju mechanizm do zarabiania pieniędzy.

Dla siebie.

Dla siebie, tak, oczywiście. Bo ja Edgara K. też znam z naszego lokalnego świętokrzyskiego podwórka. Przy różnych politykach się pojawiał w trakcie swojej krótkiej, być może nawet błyskotliwej kariery politycznej.



FOT. JULIA ŻAK

Z Piotrem Wawrzykiem, byłym posłem i wiceministrem spraw zagranicznych, rozmawiał Paweł Więcek

Odpowiedź na to pytanie narażałaby mnie na konsekwencje prawne.

Czy w związku z tą sprawą, tego handlu wizami, kiedykolwiek otrzymał Pan od kogokolwiek, a zwłaszcza od Edgara K., złotówkę za – tak jak Panu tutaj się zarzuca w przestrzeni medialnej – przyspieszanie tych procedur?

Ani ja nigdy od niego nic nie dostawałem, ani się nie dopominałem. Tak stwierdzają też prokuratura, organy ścigania, więc co do tego nie ma żadnych wątpliwości. Z tego tytułu nic mi nie przybyło, więc używanie tego rodzaju sformułowań wobec mnie po prostu jest mówieniem nieprawdy potwierdzonym przez prokuraturę.

Teraz pytanie, na które może Pan odpowiedzieć, a może Pan nie odpowiadać – zostawiam to Panu. Dotyka pewnych bardzo delikatnych, wrażliwych kwestii. Co wydarzyło się z Panem w nocy z 14 na 15 września 2023 roku, kiedy trafił Pan do szpitala?

To był taki dzień, kiedy wydarzyło się kilka rzeczy stanowiących niejako apogeum tej nagonki. Tego słowa nie boję się używać. I fali hejtu, i nienawiści, która się wylała na mnie po odejściu z Ministerstwa Spraw Zagranicznych, po skreśleniu mnie z listy kandydatów na posła z naszego okręgu. Tego dnia jeden z portali opublikował zmanipulowany w dużym, bardzo dużym stopniu artykuł o tych tak zwanych ekipach filmowych.

Z Bollywood.

Z Bollywood, tak. Drugi dziennikarz z kolei do mnie się osobiście zwrócił o wyjaśnienie moich dochodów. To już wyjaśniliśmy, że tutaj okazało się, iż nie było żadnego problemu z tym.

No i była też sytuacja z ówczesnym liderem opozycji, dzisiaj premierem, który też w bardzo niełady sposób zaczął się na konferencji wobec mnie wypowiadać. No i jeszcze taka wisienka, w cudzysłowie, na torcie. Ja praktycznie całe życie mieszkam w zwykłym bloku. Pod moim mieszkaniem koczowali dziennikarze jednego z mediów, domagając się rozmowy ze mną. Odpytywali sąsiadów na mój temat i czekali na możliwość kontaktu ze mną. To doprowadziło do tego, że znalazłem się w szpitalu.

Media opisywały to jako próbę samobójczą. Ponoć zostawił Pan także list.

Tak, to prawda.

Cieszy się Pan, że to była tylko próba?

Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie. To jest zbyt trudny i zbyt świeży temat, aby precyzyjnie odpowiedzieć na to pytanie. Na pewno, tak jak powiedziałem, okazało się, że mój organizm jest w stanie mniej wytrzymać niż wtedy się wydawało. Okazało się, że nie potrafiłem tego wytrzymać i włącznie z tą kulminacją, tak jak mówię, tych dziennikarzy koczujących dosłownie pod drzwiami mojego mieszkania. Wyobraźcie sobie państwo – mieszkacie w bloku, a ktoś koczuje pod waszymi drzwiami. Nie możecie wyjść, nie możecie normalnie funkcjonować.

Zanim objął Pan urząd wiceministra spraw zagranicznych, był Pan profesorem na Uniwersytecie Warszawskim.

Doktorem habilitowanym.

Potem trafił Pan do ministerstwa, później został posłem. W jakimś stopniu znalazł się Pan na szczycie polityki. Niemalże. Nagle to wszystko runęło jak domek z kart. Sięgnął Pan, tak to można określić, takiego emocjonalnego, egzystencjalnego dna.

To może mocne słowa, ale chyba tak to było. Co w tych chwilach było dla Pana najtrudniejsze z jednej strony, a z drugiej strony, kto w tych chwilach podał Panu rękę?

Najtrudniejsze było to, o czym już wspominałem – że wiedziałem, iż wiele z tych informacji, które się pojawiały w różnych mediach, to jest po prostu nieprawda, że to są wymysły, nie wiem czyje: czy dziennikarzy, czy dziennikarzom przez kogoś podsuwane.

A co czuje człowiek, który wie, że piszą o nim nieprawdę, ale w żaden sposób nie może tego zakomunikować?

Nie może tego zakomunikować z jednego prostego powodu...

Bo nikt go nie chce słuchać.

Dokładnie, bo nikt nie chciał słuchać, bo wszyscy, tak jak pan powiedział, wydali już wyrok. I to jest taka bezsilność, bezradność.

Jak Pan wtedy funkcjonował? Wychodził Pan z tego bloku, żeby zrobić zakupy? Czy miał Pan dobrą duszę obok, która wykonywała za Pana takie najbardziej prozaiczne czynności?

Różne mnie reakcje spotykały, włącznie z wprost opluwaniem mnie na ulicy, wyzywaniem na głos czy z okien. Ale na szczęście było kilka osób ze świata polityki, kilka osób z moich znajomych, przede wszystkim z dawnych lat, które po prostu, tak jak mi to jeden ze znajomych powiedział, zbyt długo mnie zna, żeby w te wszystkie głupoty uwierzyć.

Tych aktów takiej bezpośredniej agresji fizycznej wręcz doświadcza Pan także jeszcze dzisiaj?

Od jakiegoś czasu już nie, ale mniej więcej rok temu jeszcze tak. Jeszcze na jesieni ubiegłego roku takie sytuacje miały miejsce.

Dzisiaj jest Pan oskarżonym, czeka Pan na rozpoczęcie procesu. Czego się Pan spodziewa? Jakiego rozstrzygnięcia? Ma Pan zaufanie do trzeciej władzy dzisiaj? Do tego, że ona w sposób niezależny, niezawisły, rzetelnie, odpowiedzialnie rozpozna tę sprawę i wszelkie zawiłości?

Ja po prostu wiem, że jestem niewinny. Wiem, że nie zrobiłem tego, co mi prokuratura zarzuca. Jedyne łamanie prawa, jakie można mi zarzucić, to są wykroczenia związane z ruchem drogowym. Dlatego też nie boję się tego, o czym pan redaktor powiedział. W spokoju na to czekam.

A nie miał Pan pokusy, żeby zaszyć się w Naddniestrzu na przykład?

Rozumiem, do kogo pan [śmiech] redaktor nawiązuje...

Albo za ocean na przykład?

Mnie nigdy nie pociągały tego rodzaju wędrówki. Ja wychodzę z założenia, że ja wiem po prostu, że jestem niewinny. Wiem, że nic złego nie zrobiłem. W związku z tym nie wydaje mi się, abym miał powód do takich radykalnych kroków.

Jestem ostatnią osobą, która będzie rozstrzygać czy ferować wyroki wobec Pańskiej osoby. Myślę, że opinia publiczna powinna sami wyciągnąć wnioski, choćby z naszej rozmowy czy ze znajomości całej tej sprawy. Ale chcę Pana o jedną rzecz zapytać, bo dla mnie osobiście jest Pan symbolem czy pewną manifestacją tego, co z człowiekiem robi polityka, co może z człowiekiem zrobić polityka. Bo ona może człowieka wynieść na szczyty, ale może też brutalnie złapać za twarz i i cisnąć nim o ziemię. Czy dzisiaj, gdyby Pan mógł cofnąć zegar, po tych wszystkich przejściach, w obliczu tego, co też przed Panem, zaangażowałby się Pan w politykę?

To pytanie patrzy bardzo wąsko na moją działalność publiczną. Mówi w zasadzie tylko o tym efekcie takim, jakim jest, tak zwana afera wizowa, ale całkowicie pomija to, co udało mi się zrobić w okresie, kiedy byłem ministrem czy posłem. I z tego względu właśnie, co mi się udało zrobić i dla regionu, i dla kraju, nie zmieniłbym swojego podejścia. Oczywiście na pewno nie dopuściłbym drugi raz do tej sytuacji, jaka miała miejsce z tym człowiekiem. Natomiast jeżeli chodzi o decyzje, które po-dejmowałem w sytuacjach, które związane były z wojną w Ukrainie, ale też z pomocą dla Polaków w trudnych sytuacjach, to niczego nie żałuję. Nie mam się czego wstydzić, więc podjąłbym jeszcze raz to wyzwanie. Tylko zastrzegam – nie deklaruję dzisiaj powrotu do polityki. W tej chwili jedynym moim celem jest po prostu dojście do pełni zdrowia i tylko i wyłącznie na tym się w tej chwili skupiam.

eprasa.pl ebab87298d

REKLAMA 0011573579

KUPUJ WĘGIEL TANIEJ
U PRODUCENTA

Bielsk Podlaski
ul. Kleszczelowska 84A
tel. 515 265 237

Łapy
ul. Żwirki i Wigury
tel. 515 265 210

Energo Sp. z o.o.
LIDER W SWOJEJ KLASIE
www.energobielsk.pl
WĘGIEL ORZECH PREMIUM +
nazwa handlowa
ORZECH PREMIUM
Energo Sp. z o.o.
Ul. Kleszczelowska 84A
17-100 Bielsk Podlaski
Tel. 698 631 838
MASA NETTO
Zaleca się przechowywać pod zadaszeniem, chroniąc przed bezpośrednim działaniem warunków atmosferycznych.

Energo Sp. z o.o.
LIDER W SWOJEJ KLASIE
www.energobielsk.pl
WĘGIEL GROSZEK EXTRA PREMIUM +
nazwa handlowa
Bez cienia Kamienia !
WĘGIEL GROSZEK EXTRA PREMIUM+
Energo Sp. z o.o.
Ul. Kleszczelowska 84A
17-100 Bielsk Podlaski
Tel. 698 631 838
MASA NETTO
25kg
POLSKI PRODUCENT
Zaleca się przechowywać pod zadaszeniem, chroniąc przed bezpośrednim działaniem warunków atmosferycznych.

Energo Sp. z o.o.
29 MJ
www.energobielsk.pl
WĘGIEL GROSZEK EXTRA POWER+
Groszek dla wybranych !
Energo Sp. z o.o.
Ul. Kleszczelowska 84A
17-100 Bielsk Podlaski
Tel. 698 631 838
MASA NETTO
25kg
POLSKI PRODUCENT
Zaleca się przechowywać pod zadaszeniem, chroniąc przed bezpośrednim działaniem warunków atmosferycznych.

Energo Sp. z o.o.
Wnosimy ciepło do twojego domu!

eprasa.pl ebab87298d

100 WPŁYWOWYCH KOBIET

Z pasji, odwagi i potrzeby działania, by zmieniać region krok po kroku

100 wpływowych KOBIET

Każda z nich idzie własną drogą, ma swoją historię, doświadczenia, pasje i własny sposób patrzenia na świat. Poznajciepierwsze uczestniczki akcji 100 Wpływowych Kobiet.

Ich historie są różne, ale łączy je jedno: siła, odwaga i potrzeba działania. To opowieści o kobietach, które nie czekają, aż rzeczywistość zmieni się sama lub ktoś inny ją poprawi. Działają mimo przeszkód, konsekwentnie realizują swoje pomysły i walczą o to, co jest dla nich ważne. Biorą odpowiedzialność za wspólnotę i nie boją się zabierać głosu w ważnych dla nich sprawach. A ich działalność przynosi realne zmiany. - Jeśli komuś wydaje się, że sukces przychodzi łatwo, lektura tych historii szybko wyprowadzi go z błędu. Za tym, co dziś wygląda jak spełnienie marzeń, stoją lata pracy, setki prób i niejedna porażka. One jednak po każdej z nich podnosiły się i próbowały raz jeszcze. Z odwagą patrzyły przed siebie, udowadniając sobie i innym, że stać je na więcej. I właśnie dlatego ich historie są tak inspirujące, bo pokazują, że wielkie zmiany często zaczynają się od jednej decyzji, jednego pomysłu i jednej osoby, która postanawia działać - Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją 100 Wpływowych Kobiet od strony redakcyjnej.

Jedne budują swoje firmy, inne rozwijają kulturę, sport, edukację czy działalność społeczną. Historie, które przeczytacie, opowiadają o drodze, która doprowadziła je do miejsca, w którym są dziś, o tym, z czego są dumne, o ludziach, którzy je inspirowali, i o tym, dlaczego wciąż chcą działać i zmieniać swoje otoczenie.

Na listach przygotowanych przez Kolegia Redakcyjne wszystkich dzienników regionalnych Polska Press Grupy znalazły się nazwiska kobiet reprezentujących różne dziedziny życia. Każda z nich jest inna, ale każdą cechuje niezwykła energia, konsekwencja i skuteczność w działaniu. Wojewódzkie głosowanie już się rozpoczęło! To właśnie Czytelnicy i Internauci zdecydują, które z nominowanych kobiet zasługują na tytuł najbardziej wpływowej kobiety w swoim regionie i awansują do ogólnopolskiego finału akcji 100 Wpływowych Kobiet.

Możliwe, że niektóre z tych Pań znacie od lat. O innych być może usłyszycie po raz pierwszy. Wszystkie jednak mają coś do powiedzenia o tym, jak zmieniać świat wokół siebie, krok po kroku. **Więcej o akcji na: wspolczesna.pl/100-kobiet** oraz **poranny.pl/100-kobiet**

AGNIESZKA RZESZEWSKA

Agnieszka Rzeszewska (radna Białegostoku, przewodnicząca Sekcji Oświaty Solidarności regionu Podlaskiego, Białystok) już od czterech kadencji z pełnym zaangażowaniem działa na rzecz Białegostoku i jego mieszkańców. Głównym obszarem jej działań jest oświata, to właśnie na tym polu ma najwięcej sukcesów, takich jak remonty szkół, nowe hale sportowe, czy boiska. Realnie przyczyniła się do powstania obecnej sieci Szkół w Białymstoku, w X Liceum Ogólnokształcącego w samodzielnym budynku niezależnie od poprzedniej lokalizacji. Dbała również o bezpieczeństwo na drogach poprzez remonty chodników i ulic.

- Dzięki zaufaniu i głosom wyborców oraz delegatów pełnię swoje funkcje społeczne. W życiu kieruję się prostymi zasadami – czynić dobro i pomagać innym. Jestem zdecydowana, odważna i wytrwała w dążeniu do celu - opisuje swoje podejście do działalności samorządowej nasza nominowana. Stawia przy tym na dialog i aktywne słuchanie głosu mieszkańców i stara się wychodzić naprzeciw ich oczekiwaniom. Aktywnie wspiera Białostoczan, m.in. pisząc w ich imieniu interpelacje, które już nieraz przyniosły bardzo dobre rezultaty. Mieszkańcy widzą Jej zaangażowanie i doceniają pracę Agnieszki Rzeszewskiej na rzecz ich miasta.

A co po pracy? Gdzie znajduje spokój i co jest dla Niej źródłem inspiracji? - Jestem szczęśliwą żoną i matką. Spełniam się zawodowo. Czego chcieć więcej? - odpowiada. Wśród osób, które miały na Nią największy wpływ, bez wątpienia na pierwszym miejscu jest śp. mama pani Agnieszki. - Na co dzień inspiruje mnie wielu



wspaniałych ludzi, którzy dają mi siłę i chęć do działania, za co jestem im ogromnie wdzięczna. Bez nich nie byłabym tym, kim jestem! - podkreśla.

Zapytana o to, jaką radę mogłaby dać kobietom, które chcą działać. Odpowiada wprost, że najważniejsza jest odwaga w sięganiu po swoje cele. - Wierzcie w siebie i miejcie odwagę sięgać po swoje marzenia - przekonuje.

ALINA GABREL-KAMIŃSKA

Alina Gabrel-Kamińska (fotografka, Białystok) na co dzień zajmuje się fotografią porodową, jest także twórczynią marki Bez Słów. Już od dekady pokazuje poród z innej perspektywy. Nie tylko jako wydarzenie medyczne, kojarzone z bólem i lękiem, ale głównie jako doświadczenie siły, sprawczości, bliskości i miłości. A wszystko za sprawą wyjątkowej wrażliwości, dzięki której Jej kadry są nie tylko pamiątką chwili, ale też zapisanej w niej emocji. Towarzyszy więc kobietom podczas porodów w szpitalach, klinikach i domach, dokumentując momenty, które bardzo szybko zacierają się w pamięci. W swojej pracy oswaja fotografię porodową i pokazuje, że poród nie musi być wyłącznie historią bólu czy strachu. Może być doświadczeniem trudnym i intensywnym, ale jednocześnie budującym, pełnym emocji i niezwykłej bliskości. Częścią historii kobiety i całej rodziny, którą warto zachować i do której chce się wracać po latach.

Nasza nominowana jest członkinią International Association of Professional Birth Photographers (IAPBP) oraz międzynarodowej społeczności fotografów narodzin Birth Becomes You. W 2026 roku Jej wyjątkowa fotografia „Released" została wyróżniona w międzynarodowym konkursie IAPBP nagrodą Members' Choice – Best in Delivery: Documentary. A to nie jedyny sukces branżowy naszej nominowanej. Jej fotografie były prezentowane na wystawach indywidualnych i grupowych, m.in. na wystawie „Narodziny" w Centrum im. Ludwika Zamenhofa oraz „Pokochaj swoje osiedle" w Hali Mięsnej, gdzie prezentowała fotografie porodowe.

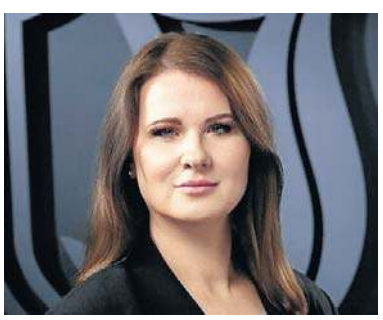


Alina Gabrel-Kamińska Od 10 lat pokazuje narodziny tak, by można było zobaczyć w nich coś więcej niż sam przebieg porodu. Zatrzymuje to, co najważniejsze: siłę kobiety, obecność partnera, pierwszy oddech dziecka i emocje, które zostają z rodzicami na całe życie. Jak sama podkreśla, nie przychodzi po pozowane kadry, przychodzi po tę prawdziwą historię, bez udawania i cienia fałszu.

TE PANIE ZAJMUJĄ CZOŁOWE MIEJSCA W GŁOSOWANIU NA WPŁYWOWĄ KOBIETĘ WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO



Aniela Jadwiga Kotowicz, dyrektor Hetmana Białystok, Białystok Nominowana za prężne kierowanie klubem Hetman Białystok; za budowę nowoczesnej hali przeznaczonej do treningów bokserskich



Marzena Romaniuk, wiceprezes zarządu Jagiellonii Białystok SSA, Białystok Nominowana za zaangażowanie, współtworzenie rozwoju Jagiellonii Białystok; za profesjonalizm



Maria Busłowska, radna powiatu białostockiego, UhowoNominowana za skuteczną i efektowną promocję kultury i turystyki w powiecie białostockim.



Joanna Misiuk, radna miejska, prowadząca działalność biznesową, przedstawicielka Izby Przemysłowo-Handlowej, Białystok Nominowana za łączenie doświadczenia biznesowego z potrzebami miasta



Elżbieta Regulska, naukowczyni z UwB, Białystok Nominowana za badania nad konstruowaniem i syntezą nowych związków przeciwnowotworowych, z uwzględnieniem terapii nowotworów złośliwych mózgu.

eprasa.pl ebab87298d

SENSACJA

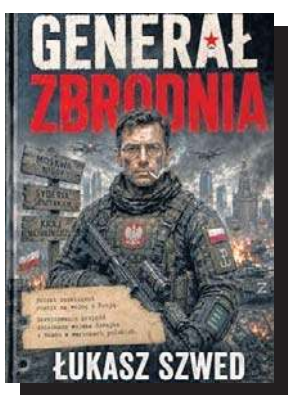
Zwiejesz czy może będziesz walczył?

Będąc świadomym, że Rosja jest agresywnym mocarstwem wojennym, Łukasz Szwed napisał książkę z gatunku political-fiction o znamiennym tytule „Generał Zbrodnia". Zadaje w niej pytanie, które jeszcze kilka lat temu wydawało się czysto hipotetyczne: co zrobisz, kiedy żołnierze Federacji załomocą któregoś świtu do twoich drzwi?

Kim jest Łukasz Szwed? Dziennikarzem i pisarzem. Debiutował wiele lat temu opowiadaniami publikowanymi w „Nowej Fantastyce". Z zawodu copywriter, związany był z m.in. z Programem 3 Polskiego Radia. Jest też autorem książki „Most powietrzny Hitlera" z serii „Żółty Tygrys".

Dziennikarskie upodobanie do sensacji widać też w „Generale Zbrodni". Akcja rozgrywa się w Polsce, która w wyniku rosyjskiej agresji zostaje wciągnięta w brutalny konflikt zbrojny. Warszawa staje się teatrem starcia oraz symbolem świata, który w jednej chwili może po prostu zniknąć.

Głównym bohaterem „Generała..." nie jest zawodowy wojak ani heros rodem z kina akcji. To zwykły inteligencki szarak, który zostaje zmuszony do konfrontacji z rzeczywistością. Wraz z rozwojem wydarzeń czytelnik obserwuje jego przemianę – od niepewności i strachu po odpowiedzialność za decyzje własne i innych ludzi. **gra**



Łukasz Szwed, „Generał Zbrodnia", wyd. 3S Media, Warszawa 2026, cena 73,50 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Julia Wieniawa

Niedawno przeszła do konkurencji

Już 6 września na antenę Polsatu powróci „Taniec z gwiazdami". W nowej edycji show na parkiecie zaprezentuje się 12 par, które przez kolejne tygodnie będą walczyć o uznanie jurorów i głosy widzów. Jeszcze przed startem sezonu okazało się, że z jurorowaniem w programie żegna się Ewa Kasprzyk, co natychmiast wywołało spekulacje kto zasiądzie na jej miejscu.

W tym samym czasie zmiany zaszły również w konkurencyjnym TVN-ie. Julia Wieniawa ogłosiła, że po dwóch latach kończy swoją przygodę z „Mam Talent!", gdzie od 2024 r. zasiadała w jury. Pojawiły się więc plotki, że aktorka przejdzie do konkurencji. I faktycznie: Pudelek dotarł do zdjęć, które potwierdzają, że Wieniawa zastąpi Kasprzyk przy stole jurorskim w jesiennej edycji „Tańca z gwiazdami".

Sandra Kubicka

Wie, kto na nią donosi?

Była modelka od kilku lat prowadzi dostatnie życie dzięki publikowaniu płatnych postów w mediach społecznościowych. Zgodnie z obowiązującym prawem musi jednak oznaczać tego rodzaju współpracę. Ostatnio okazało się, że są ludzie, którzy skrupulatnie śledzą wpisy Kubickiej i zgłaszają do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów te posty, które nie zostały zgłoszone jako reklamy. Celebrytka obwieściła w internecie, że udało jej się dojść do tego, kto stoi za tymi zgłoszeniami, tłumacząc, że często produkty, które pokazuje publicznie, kupuje za własne pieniądze. – W UOKiK-u powiedzieli mi, kto na mnie donosy składa – stwierdziła. W odpowiedzi urząd stanowczo zaprzeczył w „Super Expressie", że ujawnia jakiekolwiek informacje dotyczące osób, które zgłaszają potencjalne nieprawidłowości w pracy influencerów.

Agustin Egurrola

Dostał mnóstwo prezentów

Ceniony tancerz ożenił się z Dianą w 2020 roku. Po sześciu latach od cywilnego zawarcia małżeństwa Egurrola i jego ukochana zdecydowali się na ślub kościelny, który odbył się w minioną sobotę. Tancerzowi udało się ukryć uroczystość przed mediami do samego końca.

- Wiedzieli nasi najbliżsi znajomi i rodzina, bo dla nich ten ślub chcieliśmy zrobić. Chcieliśmy, żeby nikt nie przerywał nam tej ceremonii - powiedział. I dodał: - Było 120 osób, takich najważniejszych i najbliższych. Dostaliśmy mnóstwo prezentów. Były obrazy, rowery górskie, żeby jeździć na wycieczki. Dostaliśmy vouchery na wyjazdy i wycieczki, a także różne propozycje podróży poślubnych. Naprawdę jestem przewdzięczny, że nasi goście aż tak bardzo pomyśleli o prezentach. To tylko znaczy, że jesteśmy dla nich ważni - podsumował.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Kuba Badach tak się zestresował spotkaniem z przyszłym teściem, prezydentem Aleksandrem Kwaśniewskim, że chciał śpiewać hymn

Joanna Racewicz

Jeszcze chwilę popatrzy na swojego syna

Kiedy w katastrofie smoleńskiej zginął mąż dziennikarki, syn pary miał zaledwie dwa lata. Lata mijały, aż tu niepostrzeżenie okazało się, że maleńki chłopiec towarzyszący swej znanej mamie na salonach stał się samodzielnie decydującym o sobie mężczyzną.

W tym roku Igor przekroczył próg dorosłości i zdał maturę. A teraz nadszedł czas na najtrudniejszy test dla każdej matki - wyprowadzkę z rodzinnego gniazda. Chłopiec postanowił opuścić Polskę i przenieść się do Amsterdamu.

Racewicz poinformowała o tym wydarzeniu niezwykle emocjonalnym wpisem na Instagramie. Zakończyła go rymowanym wyznaniem skierowanym prosto do ukochanego syna: „Jeszcze chwila. Jeszcze na ciebie popatrzę. Powtórzę milionowy raz: kocham. Na moje i Twoje przezawsze".

Natasza Urbańska

Przeżyła koszmar przed występem

Jedną z gwiazd niedawnego Top Of The Top Sopot Festivalu była popularna tancerka i wokalistka. Znana ze swojego perfekcjonizmu i umiłowania do widowiskowych stylizacji, tym razem przeżyła prawdziwy koszmar na chwilę przed wyjściem do publiczności. Zaledwie kilka dni przed koncertem w Operze Leśnej doszło do mrożącego krew w żyłach incydentu.

- Natasza na występ w Sopocie zamówiła ręcznie wyszywaną suknekę. Bardzo pracochłonny projekt. Niestety, na kilka dni przed poniedziałkowym występem sukienka spłonęła. Natasza była załamana – zdradza informator Pudelka. Projektant musiał w błyskawicznym tempie ratować sytuację i szyć inną kreację od zera. Dzięki niewiarygodnej mobilizacji jego zespołu, udało się przygotować równie efektowną sukienkę.

Kuba Badach

Chciał śpiewać hymn prezydentowi

Popularny piosenkarz jest od 14 lat mężem Aleksandry Kwaśniewskiej. Niechętnie jednak odsłania w mediach kulisy tego związku. W podcaście prowadzonym przez Kayah w RMF FM zrobił wyjątek i opowiedział o tym, jak zapoznał się z Aleksandrem i Jolantą Kwaśniewskimi. Nie ukrywał, że był wówczas bardzo zestresowany. - Gdy pierwszy raz spotkałem się z moimi przyszłymi teściami, Ola zorganizowała kolację u siebie w mieszkaniu.

Pamiętam, że pojawiła się jej mama, bardzo rozpromieniona i wszedł ten mężczyzna, ten prezydent. Ja po prostu stanąłem i, niestety, jak to zwykle ja, usta działały szybciej niż myśl płynęła. Powiedziałem, że nie wiem, czy mam mówić „dobry wieczór", czy... od razu śpiewać hymn Polski – wyznał. Zdradził przy tym, że dziś zwraca się do teściów „mamo" i „tato".

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie ruszysz do celu. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa otworzy przed Tobą nową drogę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój pomoże Ci podjąć trafną decyzję. Horoskop na dziś wróży, że cierpliwość przyniesie efekty.

Baran (21.03 - 19.04)
Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że spotkanie może przynieść inspirację, która odmieni Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)
Posłuchaj intuicji, bo podpowie Ci właściwą drogę. Horoskop dzienny mówi, że bliska osoba okaże Ci dużo ciepła.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś podpowiada, by odważnie wykorzystać nadarzającą się okazję.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na piątek radzi nie przejmować się sprawami, których nie jesteś w stanie zmienić.

Lew (23.07 - 22.08)
Zachowuj ostrożność, lecz nie rezygnuj z ważnego planu. Horoskop dzienny przypomina, że szczęście sprzyja odważnym...

Panna (23.08 - 22.09)
Niespodziewana wiadomość otworzy przed Tobą ciekawą możliwość. Horoskop na dziś radzi działać stanowczo.

Waga (23.09 - 22.10)
Rozmowa wyjaśni drobne nieporozumienie. Horoskop dzienny na piątek sugeruje, by wieczorem znaleźć czas tylko dla siebie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny radzi nie odkładać ważnej rozmowy, bo szczerość wiele zmieni.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł stanie się początkiem czegoś większego. Horoskop na dziś sugeruj dać sobie więcej swobody.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Czeka Cię spokojny dzień pełen dobrych emocji. Horoskop dzienny na piątek mówi, że ktoś bliski sprawi Ci małą przyjemność...

eprasa.pl ebab87298d

EDUKACJA

Dłuższe dzieciństwo: zerówka w domu

Każdy sześciolatek jest objęty obowiązkiem rocznego przygotowania przedszkolnego. Tradycyjnie realizuje się go w przedszkolach lub w szkołach podstawowych. Jednak coraz więcej rodzin decyduje się na edukację domową.

Monika Kamińska-Wcisło

Rodzice szukają alternatywy pozwalającej na przedłużenie dzieciństwa i zadbanie o dobrostan najmłodszych. W tym modelu dziecko nie uczęszcza do placówki, co zdejmuje z niego presję czasu i pozwala na spokojny sen.

Karina Poźniak, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej z Centrum Nauczania Domowego, zwraca uwagę na istotny aspekt tego rozwiązania, podkreślając, że w edukacji domowej nie ma presji czasu, dzięki czemu potrzeby sześciolatka związane z prawidłowym i spokojnym rozwojem są zaspokojone. Dodaje, że możemy dać dziecku komfort rozwoju w jego własnym tempie, przedłużając mu beztroskie dzieciństwo.

W edukacji domowej nie ma jednego wiodącego nauczyciela. Edukatorami stają się rodzice oraz inne osoby z otoczenia. Wiedzę mogą przekazywać dziadkowie, rodzeństwo, czy trener piłki nożnej.



FOT. MAGNIFIC.COM

Chociaż edukacja w domu kojarzy się ze swobodą, ważna jest dobra organizacja

Sztywne ramy programowe z tradycyjnych placówek zastępuje elastyczność i nauka przez działanie. Sześciolatek uczy się przez doświadczenie i może rozwijać to, co go interesuje podczas codziennych sytuacji życiowych.

Niezwykle ważna jest dobra organizacja i budowanie nawyków. Ułożenie harmonogramu dnia daje dziecku poczucie rutyny i uporządkowania. Warto zacząć dzień od spokojnych rytuałów pomagających wejść w nowy dzień z pozytywnym nastawieniem.

Mózg potrzebuje rozgrzewki, proces przyswajania wiedzy warto więc poprzedzić krótką grą pamięciową. Dziecko w tym wieku nie potrafi utrzymać koncentracji przez długi czas, dlatego regularna praca w krótkich partiach materiału przynosi najlepsze efekty. Plan dnia musi uwzględniać przerwy na odpoczynek i aktywność na świeżym powietrzu.

Jako terapeutka ręki Karina Poźniak przypomina, że wszechstronny rozwój fizyczny ma kluczowe znaczenie dla gotowości do nauki pisania.

Taki tryb nauczania daje rodzinie przestrzeń na wspólne spędzanie czasu i ustalanie wartości bez narzuconych schematów. - Edukacja domowa to możliwość przedłużenia dzieciństwa. Brak schematów daje dziecku przestrzeń na bycie sobą, co buduje ogromne poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, ponieważ przebywa ono w znanym i wspierającym środowisku wolnym od porównywania z rówieśnikami i rywalizacji i sprzyjającym jego rozwojowi psychicznemu - tłumaczy Karina Poźniak. Rodzice mogą także natychmiast zareagować na potrzeby zdrowotne, czy sensoryczne swojej pociechy.

Aby rozpocząć przygodę z domową zerówką, należy zapisać dziecko do wybranej placówki i złożyć wniosek do dyrektora o zgodę na spełnianie obowiązku poza szkołą. Uczeń nie przystępuje do egzaminów, otrzymuje tylko dyplom ukończenia rocznego przygotowania przedszkolnego.

Dzieci uczone poza systemem nie są odizolowane społecznie, ponieważ ich kontakty z rówieśnikami budowane są naturalnie podczas zajęć sportowych, wizyt w bibliotekach czy na placach zabaw.

W edukacji domowej rodziny mogą korzystać ze wsparcia placówek edukacyjnych, takich jak Centrum Nauczania Domowego, które oferuje dostęp do platformy z interaktywnymi zadaniami, materiałami wideo oraz zajęciami online z nauczycielami.

©℗

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, Antoniukowska 38m^2, parter, po remoncie, 697-242-247

KOŁOBRZEG ul. Arciszewskiego, luksusowe mieszkanie 65m^2, do morza 200m + garaż, 608-664-570.

WASILKÓW, ul. Kościelna kawalerka, parter, bezp. 289.000zł. 698-198-360

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA do wynajęcia w Choroszczy tel. 600-77-35-25

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

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Legionowa 9/1, 28m^2, Ip., 606-489-260

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJMĘ

BIAŁYSTOK, poszukuje lokalu na parterze 20-25m^2, na usługi (do 2000zł) 502-397-510

Finanse biznes

USŁUGI FINANSOWE

POSZUKUJĘ biura rachunkowego, które całkowicie poprowadzi KSEF w niedużej firmie 502-397-510

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.

Nauka

KOREPETYCJE

MATEMATYKA- profesjonalnie, egzamin 8-klasisty, tel. 515-447-494.

Praca

ZATRUDNIĘ

Brygady: cieśli, zbrojarzy, murarzy i pomocnika -dowolna forma zatrudnienia 609-800-359.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

DROBNE remonty, naprawy. 609-078-656

REMONTY i wykończenia wnętrz 604-364-270

INSTALACYJNE

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

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

KOMPUTEROWE

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

MONTAŻOWE

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

PORZĄDKOWE

USUWANIE pluskiew, karaluchów, prusaków, 734-738-219

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

STARE książki skup, 881-934-948

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie przez
Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

0011574537

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani

Agnieszce Ostapowicz

z powodu śmierci

Ojca

składają

Prokurator Regionalny,
Prokuratorzy i Pracownicy Prokuratury Regionalnej
w Białymstoku

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl ebab87298d

obuwie młodzieżowe
ostra przyprawa do mięsa
złoto Bałtyku
atrybut aktora
szefowa, przełożona
prawa lub lewa
pazucha
silne uczucie niepokoju
sklep z antykami
udzielany uchodźcy
film Pasikowskiego
styczniowy solenizant
matka Achillesa
synowie i córki
Jan, polski malarz
rodzaj damskiej bluzki
kontroler z komedii Gogola
ryba o spłaszczonym ciele
imię Andrycz, aktorki
pochyłe zbocze wykopu
logiczne znaczenie czegoś
sułtański minister
egipskie bóstwo Księżyca
śpiewający ptak
łąkowe żniwa
surowa lub negatywna ocena
gruby sznur
żartowniś
islamska Biblia
ojczyzna Asteriksa
suchy w stoczni
model Opla
sznurek dla boksera
długa żerdź
znak, przepowiednia
np. „Noc listopadowa”
niby-gwiazda
szereg szybkich strzałów z karabinu
część osobowości
najwyższy szczyt Krety
przegląd wojsk z defiladą
Panda lub Uno
dopływ Prypeci
daleko od Rzymu
Janek z „Rudego”
zaloty cietrzewi
srebrzysty metal o symbolu Y
gorący napój alkoholowy
prawy dopływ Narwi
każdy na wagę złota
plakat reklamowy
ministerialna ostatnia - ratunku
ciasto z bakaliami
dentystyczne urządzenie
produkt, dzieło
drapieżna muchówka
składnik benzyny
dawna uraza
początek skali
grecka bogini niezgody
męskie imię palindrom
wzwyż i w dal
żyzne gleby
próg w dolinie rzecznej
autor powieści
grecki Mars
delfin z Amazonki
Cezary, aktor z serialu „Ranczo”
włoska promenada
umowa międzynarodowa
jamnik dawniej
rzeczna łódź
krążek jałowcowej
sala wykładowa
kuzyn kszyka
rzeka w Ameryce Południowej
płynie przez Kościan
nocny ptak
siedzi na grzędzie
na końcu zdania
jedno z rzymskich wzgórz
wiekowy mebel
przyprawa korzenna
roślina zbożowa
Wojciech, polski malarz
producent goudy
wiele, wiele lat
„Hrabina” lub „Flis”
grecki wojownik spod Troi
nakłanianie do zgody
syn Rozbójnika Rumcajsa
sługa królowej
trzeźwiące
narzuta na tapczan
drzewo melonowe
budowla obronna, rondel
atrybut furmana
krzew ozdobny
orzechowa do tortu
dopływ Wołgi
wisi w ramce
talon towarowy
wyprawa wojenna
Bikini na Pacyfiku
urządza koncert
uliczny zator
robot kuchenny
kosmetyk dla oseska
stan zachwytu
na dwoje wróżyła
bije wszystkie kolory
„... marymoncka”, powieść Hłaski
czeski autobus
Mel, reżyser „Płonących siodeł”
bankowy skarbiec
jadalny skorupiak morski
tkanina na suknie
imię pani Dulskiej
druga litera greckiego alfabetu
smar maszynowy
choroba jak pasza
miasto na Uralu
niemieckie miasto nad Soławą
metropolia Azerbejdżanu
projekt, zamysł
ustalony termin
nocne widziadło
muzyka Nowego Orleanu
szef juhasów
imię filmowego karierowicza
resztka materiału
żaba lub traszka
wśród sztuć-ców
przystanek dla karawany
powieść Emila Zoli
czapka francuskiego wojaka
osoba przy urnie
paryski chuligan
wydra morska
stolica Grenlandii
stolica Ghany
babka Jakuba i Ezawa

AUTOPROMOCJA 0210989403

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

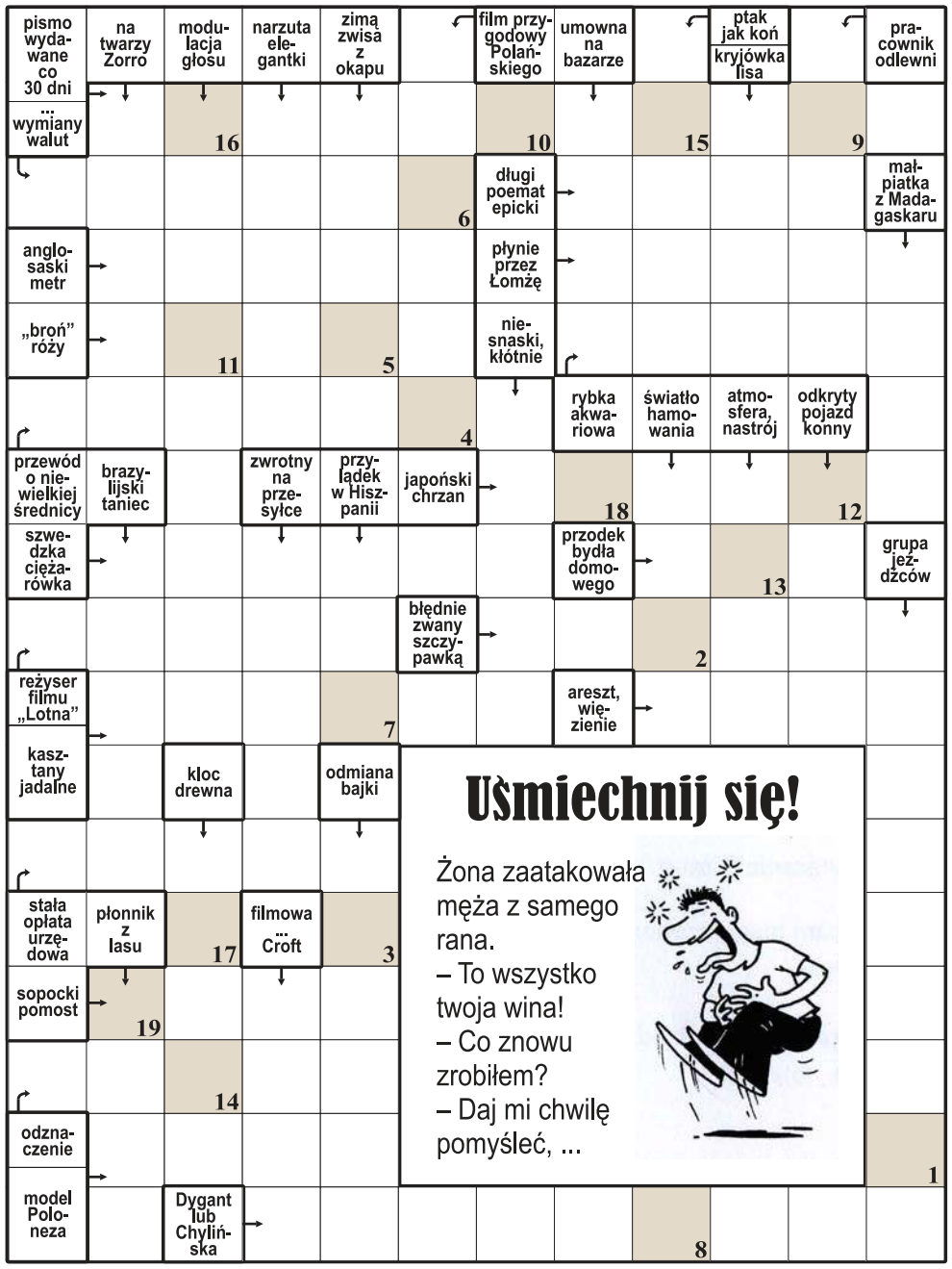
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie: myśl Urszuli Zybury.

SŁOWNIK: ANSA, BROOKS, IDI, KAŁAN, NUUK, ORSK, STYR, UNIT.

ROZWIĄZANIE: NAJWIĘKSZY WSTYD, GDY GO NIE MA.

eprasa.pl ebab87298d

Krzyżówka panoramiczna



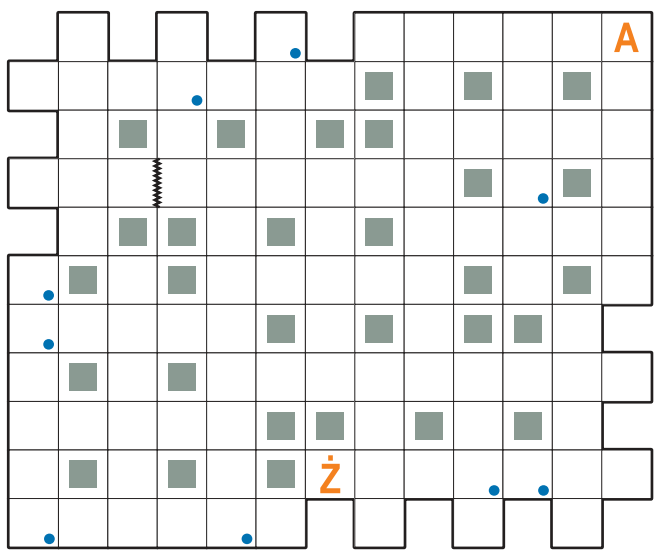
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

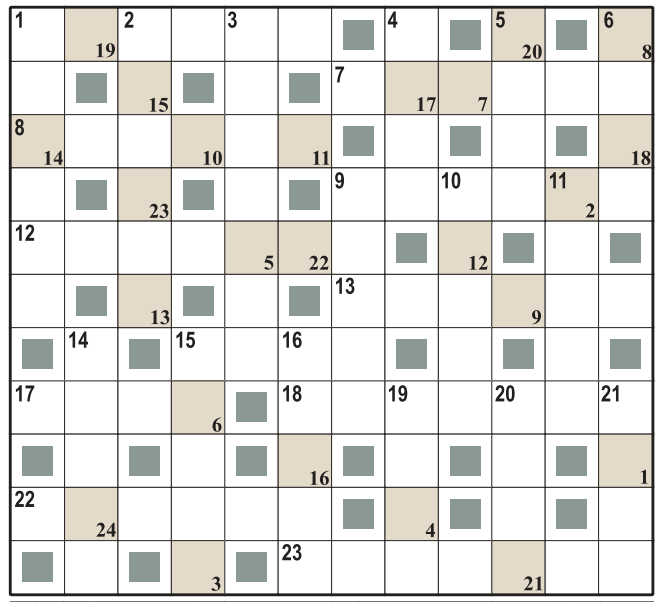
Krzyżówka A-Ż

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

A) imitacja na wystawie (6).
B) obóz namiotowy (5).
C) zapobiegliwy gryzoń (6).
D) posiadłość ziemska wraz z zabudowaniami (4).
E) metropolita w kościele greckim (8).
F) galowy strój męski (4).
G) krótki nóż szewski (4).
H) strunowy instrument muzyczny (5).
I) przywóz towarów z zagranicy (6).
J) niemiecki astronom i matematyk, sformułował prawo ruchu planet (3,6).
K) młoda, nielotna kaczka (6).
L) samosąd na Dzikim Zachodzie (5).
Ł) drewno wierzby szarej (6).
M) mały chłopiec, szkrab (5).
N) cienki sznureczek służący do szycia (5).
O) środek leczniczy neutralizujący działanie trucizny (8).
P) urządzenie mechaniczne w łazience (6).
R) teren do hodowli drzew i krzewów leśnych (9).
S) uczniowska praktyka w zakładzie pracy (4).
T) ssak z małą trąbą uważany za „żywą skamielinę" (5).
U) wrzątek lub bardzo silny upał. (5).
W) wszechstronny mebel z przeszklonym frontem (7).
Z) najwyżej położony punkt na niebie (5).
Ż) bańka szklana ze źródłem światła (7).



Krzyżówka z hasłem



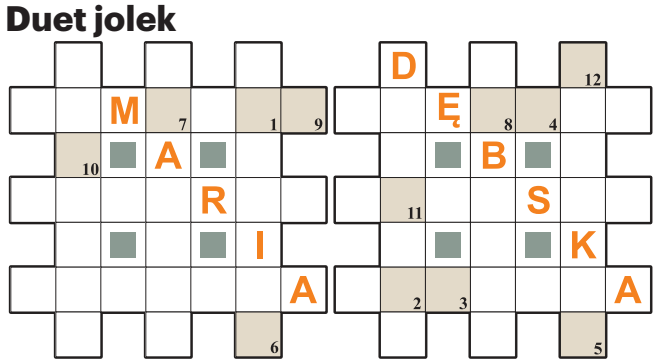
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24 utworzą rozwiązanie: myśl Charlesa Dickensa.

Poziomo:
1) kamienny lub brunatny,
7) łagodzi obyczaje,
8) zbiór, komplet,
9) tama lub barykada,
12) Madryt lub Oslo,
13) dokument z PZU,
15) płynie przez Bochnię,
17) dawna kopalnia soli,
18) końcowe dni karnawału,
22) miejsce pracy pilota
23) uznane dzieła sztuki.

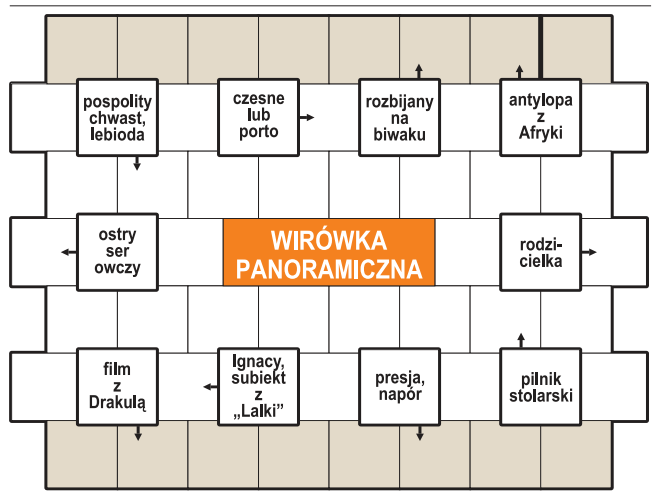
Pionowo:
1) wypoczynek pod gruszą,
2) duża, pękata butla,
3) lekka, przewiewna tkanina,
4) włókno na liny,
5) wysokie zboże,
6) skala barw,
9) rezerwa, zasób,
10) czeski taniec ludowy,
11) ściga się w zaprzęgu,
14) fotel na biegunach,
15) „... Romans", serial w TVP,
16) drąg z hakiem,
19) wiecowy instrument,
20) ojczyzna Edypa,
21) pomysł, koncepcja.

Duet jolek



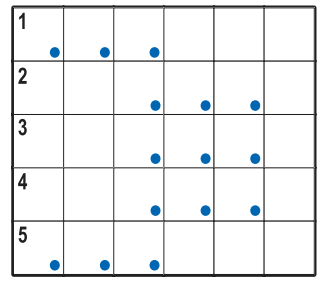
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:
– „... labiryntu", film USA
– buty na grubej podeszwie
– Denis, autor powiastki „Kubuś Fatalista i jego pan"
– np. „Miś" lub „Sami swoi"
– dogrywka w szermierce
– Małgorzata, filmowa Oleńka
– bolesne przeżycia, męczarnie
– zmierzch, ciemność
– naczynie z uchem
– Jannis, francuski kompozytor
– polski taniec jak auto
– atłas lub kreton



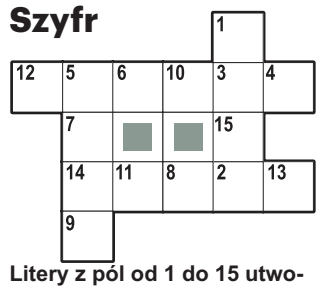
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł sfilmowanej powieści.

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł piosenki.
1) rząd gadów, których cały tułów chroni pancerz,
2) sklep, w którym sprzedawane są leki,
3) roślina zawierająca trujące alkaloidy, cykuta,
4) kara dla kierowcy,
5) skórzany pasek.

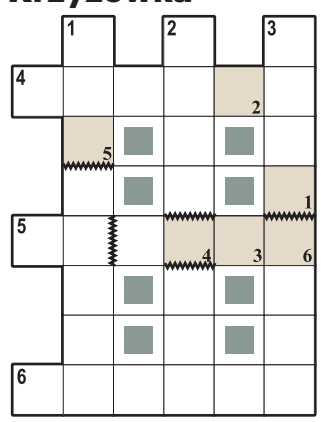
Szyfr



Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: tytuł obrazu.
Poziomo:
12) roślina wieloletnia o wyraźnie wykształconym pniu,
14) gatunek płaszczki, diabeł morski.

Pionowo:
1) dawniej kojarzył małżeństwa,
5) popularna gra w karty z dżokerami.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
5) Robert, aktor z USA, dostał Oscara za „Wściekłego byka"
6) sejmowa dysputa.

Pionowo:
1,2,3) tytuły polskich seriali.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... dopiero się obudziłam; **krzyżówka A-Ż:** grochówka; **krzyżówka z hasłem:** Drobiazgi tworzą sumę życia; **wirówka panoramiczna:** "Ostatni Mohikanin"; **duet jolek:** "Komisarz Alex"; **logogryf:** "Żółte kalendarze"; **szyfr:** "Stworzenie Adama"; **krzyżówka:** "Karino".

eprasa.pl ebab87298d

PIŁKA NOŻNA

Liga Mistrzów bez polskiego klubu, z nielicznymi Polakami

Jacek Czaplewski

Szesnaście krajów wystawi przynajmniej po jednym zespole w Lidze Mistrzów. Znajdą się w niej przedstawiciele Azerbejdżanu, Norwegii oraz Słowacji, nie wspominając o Austrii, Czechach czy Grecji. Polski w tym gronie znowu nie ma.

W trwającej edycji zadebiutują cztery zespoły. Pierwszy raz wystąpią austriacki LASK Linz czy włoskie Como, które dostało się nie dzięki kwalifikacjom, lecz zajęciu czwartego miejsca w Serie A. Najbardziej zaskoczyli natomiast mistrzowie Azerbejdżanu i Norwegii, którzy musieli przebrnąć przez wszystkie cztery rundy eliminacyjne. Istniejący od zaledwie dziewięciu lat Sabah Baku z Tymoteuszem Puchaczem w składzie (i kilkoma obcokrajowcami znalezionymi na niższych szczeblach) w decydującym dwumeczu wyeliminował po dogrywce izraelski Hapoel Beer Szewa. W rewanżu świetnie wypadł też Vikingur FK Stavanger z dziewięcioma Norwegami w jedenastce, wyrzucając za burtę faworyzowane Dinamo Zagrzeb z Chorwacji. A więc się da – nie tylko dzięki potężnym nakładom finansowym, ale i pomysłowi czy sumiennej, codziennej pracy. Za wzór w tym względzie możemy stawiać jeszcze słowackiego Slovana Bratysława, wracającego zaledwie po rocznej przerwie. Cegiełkę do sukcesu dołożył były pomocnik Śląska Wrocław Peter Pokorny.

Polska, niestety, dziesiąty rok z rzędu w Lidze Mistrzów nie będzie mieć swojego zespołu. Lech Poznań skompromitował się już w II rundzie, trwoniąc u siebie trzy bramki zaliczki z duńskim Aarhus. Z kolei



FOT. OLIVIER CHASSIGNOLE/AFP/EAST NEWS

Fenerbahce Stambuł, które wyeliminowało Górnika Zabrze pokonało też Olympique Lyon i zagra w fazie zasadniczej Ligi Mistrzów

Górnik Zabrze na tym samym etapie musiał uznać wyższość tureckiego Fenerbahce, który awansował do rozgrywek, wygrywając w decydującym meczu z francuskim Olympique Lyon, i to na wyjeździe. Przyszły rok może okazać się jednak dla nas przełomowy. Nasz mistrz zacznie w końcu od razu od czwartej rundy, mając za rywala drużynę o zbliżonym potencjale.

Póki co pozostaje nam emocjonować się występami Polaków. W tegorocznej Lidze Mistrzów szansę na grę ma maksymalnie osiemnastu naszych rodaków. Kto będzie brylować zamiast Roberta Lewandowskiego? Otóż o zdobyciu trofeum realnie mogą myśleć tylko Piotr Zieliński (Inter Mediolan) i Wojciech Szczęsny (FC Barcelona). Namieszać chce z pewnością nasze trio z Portugalii, czyli Jan Bednarek, Jakub Kiwior i Oskar Pietuszewski (FC Porto). Głośno powinno zrobić się też za sprawą Matty'ego Casha (Aston Villa), Maika Nawrockiego i Michała Skórasia (Lens) czy Oskara Kubiaka oraz Wiktora Nowaka (Slavia Praga).

Lista drużyn z poszczególnych krajów w Lidze Mistrzów: Anglia (5) – Arsenal Londyn, Aston Villa, Liverpool, Manchester City, Manchester United. Hiszpania (5) – Atletico Madryt, FC Barcelona, Real Betis Sewilla, Real Madryt, Villarreal. Niemcy (4) – Bayern Monachium, Borussia Dortmund, RB Lipsk, VfB Stuttgart. Włochy (4) – AS Roma, Como, Inter Mediolan, Napoli. Francja (3) – Lens, Lille, PSG. Holandia (2) – Feyenoord Rotterdam, PSV Eindhoven. Norwegia (2) – Bodo/Glimt, Viking FK Stavanger. Portugalia (2) – FC Porto, Sporting Lizbona. Turcja (2) – Fenerbahce Stambuł, Galatasaray Stambuł. Austria (1) – LASK Linz. Azerbejdżan (1) – Sabah Baku. Belgia (1) – Club Brugge. Czechy (1) – Slavia Praga. Grecja (1) – AEK Ateny. Słowacja (1) – Slovan Bratysława. Ukraina (1) – Szachtar Donieck.

KAJAKARSTWO

Świat kajaków walczy o medale mistrzostw globu na Malcie w Poznaniu

Jacek Kmiecik

Ponad 850 zawodników z 79 krajów, medaliści olimpijscy oraz 5 dni rywalizacji na najwyższym poziomie – w środę na torze regatowym Malta w Poznaniu rozpoczęły się mistrzostwa świata w sprincie kajakowym i parakajakarstwie.

Poznań po raz czwarty jest gospodarzem najważniejszych zawodów kajakarskich na świecie. Wcześniej mistrzostwa tej rangi odbyły się w stolicy Wielkopolski w 1990, 2001 i 2010 roku. Tor Malta od lat znajduje się w gronie najważniejszych obiektów na międzynarodowej mapie kajakarstwa, regularnie goszcząc także zawody Pucharu Świata. – Uczestniczyłem we wszystkich poprzednich edycjach, za każdym razem w innej roli. Wierzę, że tegoroczne mistrzostwa będą niezapomniane, a poziom organizacji i przygotowane atrakcje mogą okazać się przełomowe w historii światowego kajakarstwa – mówi Grzegorz Kotowicz, prezes Polskiego Związku Kajakowego.

Mistrzostwa będą jednym z najważniejszych sprawdzianów na półmetku drogi do igrzysk olimpijskich 2028 w Los Angeles. Duże nadzieje na sukcesy mają Biało-Czerwoni. Prezes PZKaj. nie chce nakładać na reprezentantów dodatkowej presji, ale przyznaje, że najmocniejszym punktem polskiej kadry powinna być grupa kobiet.

– Życzę wszystkim medali, najlepiej złotych. Największe nadzieje wiążemy z kobiecą reprezentacją, ale liczę, że każdy da z siebie wszystko. Chciałbym też, aby medale zdobyli zawodnicy, na których dzisiaj nie wszyscy jeszcze liczą.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Mistrzostwa w kajakowym sprincie potrwają do niedzieli

Taki sukces może otworzyć im drogę do igrzysk olimpijskich w Los Angeles – twierdzi Kotowicz.

Jedną z polskich nadziei będzie Martyna Klatt, która przed rokiem wywalczyła złoto w konkurencji K2 500 metrów wspólnie z Anną Puławską. Reprezentantka Polski podkreśla, że przygotowania przebiegły bez problemów zdrowotnych, a wcześniejsze starty potwierdziły, że ona i jej koleżanki mogą pływać szybciej niż w poprzednim sezonie.

– Chcemy uplasować się jak najwyżej. Nie mamy wpływu na przygotowanie rywalek, dlatego skupiamy się na tym, aby popłynąć swój wyścig tak szybko, jak potrafimy. Czujemy się świetnie i z optymizmem czekamy na start – zapewnia Klatt. – Poznański tor jest najlepszym tego typu obiektem w Polsce i został znakomicie przygotowany do zawodów tej rangi. Podczas wyścigu na pewno usłyszymy polskich kibiców. Liczymy, że ich doping poniesie nas na swojej fali aż do mety.

PIŁKA NOŻNA

Piłkarze ŁKS Łomża zagrają o pierwsze zwycięstwo z ŁKS-em z Łodzi

Mariusz Klimaszewski

W 6. kolejce spotkań III ligi dwie nasze drużyny zagrają z łódzkimi zespołami. Olimpia Zambrów podejmie Widzew II, a ŁKS Łomża zmierzy się na wyjeździe z drugim ŁKS-em.

Jagiellonia II u siebie zagra z Lechią Tomaszów Mazowiecki, a Wigry Suwałki na wyjeździe z Olimpią Elbląg. Spotkanie dwóch zespołów ŁKS, tego z Łomży i tego z Łodzi zadecyduje, która drużyna podniesie się z dołów tabeli. Dla obu drużyn mecz będzie okazją do zdobycia pierwszego kompletu punktów.

Program 6. kolejki

Sobota, 29.08: Wisła II Płock - Mławianka (12.00), Jagiellonia II - Lechia Tomaszów Maz. (12.00), KS CK Troszyn - KTS Weszło Warszawa (14.00), Świt Nowy Dwór Maz. - Warta Sieradz (15.00), Ząbkovia - Pelikan (17.00), Olimpia Elbląg - Wigry (17.00). Polonia Lidzbark Warmiński - Mazovia Mińsk Maz. (17.00). **Niedziela, 30.08:** Olimpia Zambrów - Widzew II (16.00), ŁKS II Łódź - ŁKS Łomża (17.00)

1. KTS Weszło Warszawa	5	15	14-2
2. Widzew II Łódź	5	10	11-3
3. Mazovia Mińsk Maz.	5	10	13-9



FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Olimpia Zambrów (ciemne stroje) zagra z Widzewem II Łódź

4. Pelikan Łowicz	5	10	7-7
5. Lechia Tomaszów Maz.	5	9	14-11
6. Wigry Suwałki	5	9	5-2
7. Olimpia Zambrów	5	9	13-11
8. Świt Nowy Dwór Maz.	5	8	7-3
9. Wisła II Płock	5	8	9-8
10. Jagiellonia II Białystok	5	8	9-9
11. Olimpia Elbląg	5	7	9-9
12. Warta Sieradz	5	7	8-9
13. Ząbkovia Ząbki	5	7	8-9
14. Mławianka Mława	5	4	5-10
15. ŁKS Łomża	5	2	5-10
16. Polonia Lidzbark W.	5	1	7-14
17. KS CK Troszyn	5	1	4-15
18. ŁKS II Łódź	5	0	4-11

eprasa.pl ebab87298d

SPORT

Mecz Jagiellonii Białystok z Górnikiem Zabrze w 10. kolejce Ekstraklasy zostanie rozegrane w sobotę, 10.10 o godz. 20.15

TENIS STOŁOWY

Dojlidy zaczynają Ligę Mistrzów

Mariusz Klimaszewski

Tenisiści stołowi Dojlid Białystok już w piątek, 28 sierpnia rozpoczynają rywalizację w kolejnej edycji Ligi Mistrzów. Gospodarzem turnieju jest francuskie miasto Lille.

Dojlidy w pierwszym meczu fazy grupowej Ligi Mistrzów zagra z francuskim AS Pontoise Cergy TT.

W składzie rywali znajduje się kilku zawodników, których kibicom tenisa stołowego nie trzeba szerzej przedstawiać. Barwy Pontoise reprezentuje między innymi były zawodnik Dojlid Michai Bobocica czy też młody tajpejski zawodnik Jing-Kai Hung, a także jego rówieśnik Flavio Mourier. Ponadto w Pontoise gra Chińczyk Zhou Kai.

W składzie Dojlid Białystok po kilku latach przerwy zobaczymy Aleksandra Khanina. Oprócz niego w kadrze znajdują się Amirreza Abassi oraz Piotr Chodorski.

Pierwsze spotkanie z francuskim zespołem Białostoczanie rozegrają w piątek o godzinie 19. W sobotę i niedzielę Dojlidy będą rywalizować o tej samej porze w fazie grupowej Ligi Mistrzów.

Drużyny z pierwszych dwóch miejsc z każdej grupy wywalczą awans do 1/8 finału Ligi Mistrzów, natomiast zespoły, które zakończą rywalizację na miejscach 3-4, otrzymają możliwość dalszej walki w Pucharze Europy.

PIŁKA NOŻNA. PKO EKSTRAKLASA

Raków chce ograć Jagiellonię i odbić się od dna tabeli

Jedyną drużyną bez jakiejkolwiek zdobyczy punktowej jest Raków Częstochowa, który w 6. serii spotkań będzie rywalem Jagiellonii.

Wojciech Konończuk



FOT. JAGIELLONIA.PL

Oby Jesus Imaz i jego koledzy z Jagiellonii nie wyciągnęli do Rakowa pomocniej dłoni i odnieśli w Częstochowie zwycięstwo

W klubie spod Jasnej Góry wszyscy oczekują, że przełamanie nastąpi w starciu z Jagą i Podlasianie muszą być gotowi na to, że przyjdzie im walczyć nie tylko zdeterminowanym, ale i zdesperowanym rywalem.

Marnym usprawiedliwieniem dla Częstochowian jest to, że rozegrali oni dotąd tylko trzy mecze, bo Jagiellonia też ma za sobą trzy starcia, a zgromadziła w nich sześć punktów.

Paradoksalnie, Raków znacznie lepiej prezentuje się w europejskich pucharach.

Można założyć, że popularne „Medaliki" zrobią wszystko, by pokonać Żółto-Czerwonych i odbić się od dna tabeli PKO Ekstraklasy. Na ich korzyść świadczy to, że jakkolwiek Jaga i Raków reprezentowały Polskę w europejskich pucharach, to Częstochowianie grali u siebie, a Białostoczan czekała jeszcze podróż z Gruzji i mieli znacznie mniej czasu od rywali na regenerację.

Jagiellonia jest jednak drużyną bardzo doświadczoną i już wiele razy pokazała, że umie grać co trzy dni na kilku frontach. Nie jest zatem bez szans na zdobycz punktową pod Jasną Górą.

Niedzielny mecz Raków - Jagiellonia poprowadzi sędzia Patryk Gryckiewicz (Toruń). Transmisja w stacji Canal + Sport 3.

PROGRAM 6. KOLEJKI

Piątek: Wisła Płock - Korona Kielce (godz. 18), Legia Warszawa - Śląsk Wrocław (20.30).

Sobota: Radomiak Radom - Cracovia Kraków (12.15), Motor Lublin - Piast Gliwice (14.45), Wisła Kraków - Wieczysta Kraków (17.30), Zagłębie Lubin - Pogoń Szczecin (20.15).

Niedziela: Raków Częstochowa - Jagiellonia Białystok (14.45), Górnik Zabrze - GKS Katowice (17.30), Widzew Łódź - Lech Poznań (20.15).

1. Legia Warszawa	5	11	11-3
2. Górnik Zabrze	3	9	7-3
3. Cracovia Kraków	5	8	5-5
4. Lech Poznań	3	7	5-1
5. Pogoń Szczecin	4	7	7-4
6. Zagłębie Lubin	4	7	5-4
7. Wisła Kraków	5	7	10-10
8. GKS Katowice	4	6	9-4
9. Widzew Łódź	5	6	8-7
10. Jagiellonia Białystok	**3**	**6**	**3-3**
11. Korona Kielce	4	5	4-4
12. Śląsk Wrocław	5	5	7-8
13. Motor Lublin	5	5	6-8
14. Piast Gliwice	5	4	8-13
15. Wisła Płock	4	4	3-8
16. Radomiak Radom	5	4	4-12
17.Wieczysta Kraków	4	3	8-10
18. Raków Częstochowa	3	0	3-6

FUTSAL. EKSTRAKLASA

Do Białegostoku wraca ekstraklasa. Na inaugurację Jaga gra z FC Toruń

Wojciech Konończuk

Po dwuletniej nieobecności Jagiellonia Futsal Białystok wraca do ekstraklasy. Na inaugurację nowego sezonu Żółto-Czerwoni podejmą FC Reiter Toruń.

Skład podlaskiej ekipy będzie podobny do tego, który w dobrym stylu wywalczył w poprzedniej kampanii awans do ekstraklasy. - Nie chcemy zmieniać zespołu tylko dlatego, że awansowaliśmy do wyższej klasy rozgrywkowej. Chcemy rozwijać i wzmacniać to, co już udało nam się zbudować - mówi trener Jagi Vasco Vujovic, cytowany przez stronę futsalekstraklasa.pl.

Bez kilku zmian kadrowych jednak się nie obeszło. Odeszli m.in. Kolumbijczyk Helver Tachack, Kamil Kucharski i Jacek Dzienis. Ich miejsce zajęli dwaj reprezentanci Łotwy - Andżejs Mickevics i Artemijs Piļipcuks oraz Brazylijczyk Pedro Papagaio. Nowi zawodnicy Jagi obiecująco wypadli w ostatnich sparingach, strzelali gole, notowali asysty, a Żółto-Czerwoni pokonali pierwszoligowe Widzew Łódź (6:4) oraz Futbalo Białystok (8:2).



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Jagiellonia Futsal Białystok zagra u siebie z FC Toruń

Spotkanie Jagiellonia Futsal Białystok - FC Reiter Toruń rozpocznie się w niedzielę, o godz. 16, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96.

PROGRAM 1. KOLEJKI

Piątek: Wiara Lecha Poznań - Śląsk Wrocław (godz. 20).

Sobota: Red Dragons Pniewy - Rekord Bielsko-Biała (16), Piast Gliwice - Legia Warszawa (16), AZS UŚ Katowice - Futsal Świecie (18), KKF Matus Kazimiera Wielka - Constract Olsztyn (19).

Niedziela: Jagiellonia Futsal Białystok - FC Reiter Toruń (16), We-Met FC Gmina Sierakowice - Eurobus Przemyśl (17), GI Malepszy Leszno - BSF Bochnia (18).

ŚCIĄGA KIBICA

Piłka nożna

Betclic III liga: Jagiellonia II Białystok - Lechia Tomaszów Mazowiecki (sobota - 29 sierpnia, godz. 12, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4).
Olimpia Zambrów - Widzew II Łódź (niedziela - 30 sierpnia, godz. 16, na stadionie przy ul. Wyszyńskiego 8).

IV liga „Bank Spółdzielczy Bielsk Podlaski": KS Wasilków - Pionier Brańsk (sobota, godz. 13), KS Michałowo - Krypnianka Krypno (s. 16), Tur Bielsk Podlaski - Promień Mońki (s. 17), Supraślanka Supraśl - ŁKS II Łomża (niedziela, godz. 11.30), Czarni Czarna Białostocka - Hetman Skłodowscy Tykocin (n. 12), Ruch Wysokie Mazowieckie - Warmia Grajewo (n. 13), KS Śniadowo - Wissa Szczuczyn (n. 16), Pomorzanka Sejny - PW Home LZS Krynki (n. 16).

Centralna Liga Juniorów U-17: Jagiellonia Białystok - Widzew Łódź (sobota, godz. 15, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4).

Klasa okręgowa: MOSP „Sokołów" Białystok - Narew Choroszcz (s. 15), Auto Majster CSP Unia 1976 Ciechanowiec - MKS Pogoń Łapy (s. 16), KS II Wasilków - Orlęta Czyżew (s. 17), Orzeł Kolno - Jagiellonia III Białystok (s. 17), Wigry II Suwałki - Puszcza Hajnówka (n. 13), Sparta 1951 Szepietowo - Sparta Augustów (n. 16), Sokół 1946 Sokółka - Cresovia Siemiatycze (n. 17).

Międzynarodowy Turniej „Podlaskie Pełne Talentu" (Białystok, niedziela, godz. 10, na stadionie Chorten Arena przy ul. Słonecznej 1).

Futsal

Ekstraklasa: Jagiellonia Futsal Białystok - FC Toruń (niedziela, godz. 16, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).

Koszykówka

Turniej o Puchar Prezydenta Miasta Białegostoku (piątek, od godz. 18 i sobota, od godz. 12, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).

Rugby

Ekstraliga: Budmex Rugby Białystok - Orkan Sochaczew (niedziela, godz. 14, na bocznym boisku przy ul. Słonecznej 1).

Tenis stołowy

Turniej „Zakończenie Lata z UKS Fasty" (sobota, od godz. 10 - młodzik, kadet i od godz. 13 - open, w hali ZS-P przy ul. Białostockiej 5).

KW

eprasa.pl ebab87298d