MAGAZYN *razem z dodatkami*

Czas nas oszukuje. Neurobiolog: Im mniej nowości, tym szybciej mija życie str. 18

● Jak maturzysta stał się Józefem K. str. 22 ● Dorota Wellman: Jestem twardą babką str. 24

PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV oraz zapowiedziami najciekawszych programów**

Nr. 60 (21023)

GAZETA WSPÓŁCZESNA 75 LAT

Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–Niedziela 27–29.03.2026

www.wspolczesna.pl

Lodowisko przy SP 11 w Suwałkach zmieni się w obiekt całoroczny **str. 4**

FOT. A. GRYZA-ANESZKO

Po co Suwałkom konserwator zabytków? Rozmowa z Anetą Ejdulis, która pełni tę funkcję **str. 10**

W Augustowie będzie więcej strzeżonych kąpielisk – tak zdecydowali radni **str. 3**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

9 770137 948056 13

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

4-letniej Natalce Gontarczuk autyzm nie przeszkadza grać w filmach, ani też kibicować Jagiellonii

STR. 8-9

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

– Każdy umysł jest inny. O tym, co się dzieje w naszych głowach, opowiada Olgierd Borowiecki z Uniwersytetu w Białymstoku

STR. 12-13

REKLAMA 0011484841

eprasa.pl 644f6e3c59

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK
● Sportowy24 – wyniki ze sportowych aren, opinie, komentarze

WTOREK
● Strefa Biznesu – ekonomia i gospodarka

ŚRODA
● Strona zdrowia. Profilaktyka i leczenie popularnych chorób

CZWARTEK
● Pod paragrafem. Franciszek Lange: żonobójca, bigamista i oszust

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

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

Tradycja, świąteczne ozdoby, wyjątkowe smaki, czyli wielkanocne jarmarki

Białystok, Łomża
red

To będzie już 14. edycja Jarmarku Wielkanocnego w Białymstoku. Od piątku do niedzieli (27-29 marca) Plac Marszałka Józefa Piłsudskiego przed Teatrem Dramatycznym zamieni się w serce regionalnych tradycji. Na wielkanocny jarmark zaprasza też m.in. Łomża.

Parkowa sceneria przed Teatrem Dramatycznym w Białymstoku stanie się miejscem celebracji lokalnego dziedzictwa. – To idealna okazja, by nabyć wyroby, których nie znajdą państwo na sklepowych półkach – zachęcają organizatorzy wydarzenia. – Tu odkryjesz piękno naszego regionu i odnajdziesz smaki swojego dzieciństwa.

Na odwiedzających czekać będą wielkanocne wyroby: palmy, stroiki świąteczne, ozdoby, dekoracje, jaja strusie, gęsie, drapane i ażurowe, koszyczki z wikliny. Ale nie tylko. Będą także kosmetyki, ręcznie robione mydła zapachowe, ceramika, wyroby garncarskie, wyroby ze skóry i drewna, biżuteria ręcznie robiona z kamieni naturalnych, produkty pszczele (wiele gatunków miodów, pyłek kwiatowy, propolis), wędliny tradycyjne, kiełbasy, kaszanki, pieczywo na naturalnym zakwasie, oscypki, sery góralskie, sękacze, mrowiska, ciasta, świąteczne pierniki, przyprawy, herbaty, zioła, oleje, octy, kiszonki, pikle, słodkie przysmaki, ręcznie robione czekoladowe jajka, wata cukrowa, popcorn, lizaki wielkanocne i wiele innych.

Jarmark to nie tylko zakupy. W programie są także animacje czy pokazy rzemiosła. Codziennie dzieci będą mogły skorzystać z wielkiego dmuchanego placu zabaw, a w niedzielę wezmą udział w animacjach, w tym wspólnym malowaniu wielkiej pisanki. W niedzielę w programie przewidziano też pokaz wypieku sękacza na ogniu (godz. 10-12), warsztaty pisankarskie (godz. 12-15), pokaz wyplatania koszyczków ze słomy (godz. 15-16).

W sobotę na wielkanocne zakupy i nie tylko będzie można wybrać się także na Stary Rynek w Łomży. W godzinach 10-17 odbędzie się tam kolejna edycja jarmarku „Zasmakuj w Łomży". Na mieszkańców czekać będzie około 40 stoisk z bogatym asortymentem. Wystawcy zaprezentują ręcznie wykonane ozdoby wielkanocne oraz unikatowe wyroby rękodzielnicze. Nie zabraknie tradycyjnej żywności i produktów regionalnych. Wyjątkową atrakcją wydarzenia będą warsztaty wykonywania tradycyjnych palm kurpiowskich. Zajęcia odbędą się w godzinach 11-16. Pod okiem twórców ludowych będzie można poznać technikę tworzenia tych barwnych symboli świąt i własnoręcznie przygotować palmę na Niedzielę Palmową.

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Kwietniowa premiera i nie tylko. BTL zaprasza

Białostocki Teatr Lalek
Urszula Śleszyńska

Białostocki Teatr Lalek rozpieszcza widzów premierami. W marcu mogliśmy zobaczyć „Rzadkie gatunki" – spektakl przygotowany wraz z Teatro de Ferro z Porto. Z kolei w kwietniu czeka nas klasyka połączona z nowoczesnością, czyli „Słowik".

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

„Rzadkie gatunki" to bardzo oryginalne przedstawienie, bardzo współczesne

– Myślę, że „Rzadkie gatunki" to bardzo oryginalne przedstawienie, bardzo współczesne. Reprezentuje nieco inną kulturę, inną teatralną wrażliwość, aż z drugiego końca Europy – mówi Jacek Malinowski, dyrektor BTL. – Żartowaliśmy sobie nawet z reżyserem, Igorem Gandrą, że Porto to jest miasto najbardziej wysunięte na zachód Europy, a my w obecnej konstrukcji Unii Europejskiej jesteśmy na wschodniej granicy EU. Cieszę się , że takie mosty budujemy, że możemy wzbogacać się nową estetyką, nową wizją teatru, bo przecież z każdym dniem uczymy się teatru.

Premiera odbyła się w wyjątkowym dniu, bo w Światowym Dniu Lalkarstwa. Towarzyszyło jej ważne wydarzenie – nadanie sali kameralnej teatru imienia Wojciecha Szelachowskiego.

– Nosiłem się z tym zamiarem już jakiś czas. Natomiast wydawało mi się, że rozsądnym i uczciwym jest to, żebyśmy dali sobie trochę oddechu. Nie upłynął jeszcze rok kiedy odszedł Wojtek – wyjaśnia Jacek Malinowski. – Ale myślę, że nabraliśmy już nieco dystansu i z refleksją oddaliśmy honor naszemu koledze. Wojciech Szelachowski był dla tego teatru ważną postacią i miał ogromny wkład w budowanie jego marki. To twórca, który spędził tu w zasadzie całe swoje życie. Chcielibyśmy, żeby kolejne pokolenia go pamiętały.

Kolejną premierą, która zaplanowana jest na 26 kwietnia jest „Słowik" – sztuka na motywach baśni Hansa Christiana Andersena napisana i wyreżyserowana przez Roberta Jarosza. Twórcy podejmują oryginalne andersenowskie tematy i umieszczają je we współczesności bliskiej percepcji młodego odbiorcy.

– To opowieść w konstrukcji klasycznej, ale ze współczesnymi odnośnikami. Jest to aktualizacja tej historii, czyli próba przeniesienia jej w nasze dzisiejsze realia, w dzisiejszą problematykę – mówi dyrektor teatru. – Zapowiada się bardzo ciekawie. To będzie opowieść o tym, gdzie są granice naszej duszy, tego kim jesteśmy, co prawdziwe, co sztuczne.

W kwietniu w BTL czekają nas też pokazy spektakli w ramach projektu Przestrzenie Sztuki - Taniec.

Wierni przejdą ulicami miast w Drogach Krzyżowych

Kościół
wal, ag, red

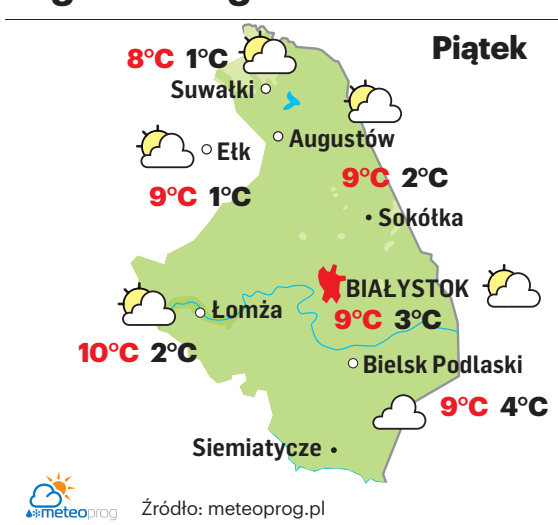
Miejskie Drogi Krzyżowe odbędą się w piątek w Białymstoku i Suwałkach. Wierni rozważą 14 stacji o męce i śmierci Chrystusa.

Miejska Droga Krzyżowa w Białymstoku odbędzie się w piątek (27 marca) na dwa dni przed Niedzielą Palmową, która rozpoczyna w Kościele katolickim Wielki Tydzień i przygotowuje wiernych do przeżycia śmierci i zmartwychwstania Chrystusa. Nabożeństwu przewodniczyć będzie abp metropolita białostocki Józef Guzdek. Droga Krzyżowa rozpocznie się o godz. 19 przed archikatedrą. Jej trasa tradycyjnie będzie wiodła ulicami Rynek Kościuszki i Lipową do kościoła św. Rocha.

W piątkowy wieczór wierni wyjdą także na ulice Suwałk, by uczestniczyć w Miejskiej Drodze Krzyżowej, która rozpocznie się mszą świętą o godz. 18 w kościele pw. Matki Bożej Miłosierdzia, a następnie przejdzie ul. Chopina, Ogińskiego, Nowomiejską, Papieża Jana Pawła II, Podhorskiego, Dwernickiego, Kościuszki i Piłsudskiego, kończąc się w konkatedrze św. Aleksandra.

Drogi Krzyżowe (m.in. w sobotę, niedzielę, poniedziałek) ulicami osiedli organizują też różne parafie. W piątek i sobotę z różnych podlaskich miejscowości wyruszą także Ekstremalne Drogi Krzyżowe.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

Sobota
dzień MIN 8°C MAX 10°C
noc MIN 2°C MAX 4°C

Niedziela
dzień MIN 10°C MAX 11°C
noc MIN 1°C MAX 3°C

27 MARCA 2026

Dziś 86. dzień roku.
Do sylwestra pozostało 279 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.11, zachód o godzinie 17.53. Dzień będzie trwać 12 godzin i 41 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 15 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 8 minut.

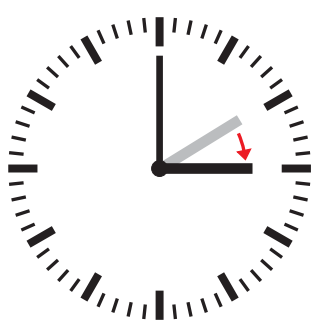
Imieniny dziś obchodzą:
Lidia, Ernest

KALENDARIUM

1925
Sejm ratyfikował konkordat pomiędzy Polską a Stolicą Apostolską; za jego przyjęciem głosowało 181 posłów, przeciw było 110.

1945
27 i 28 marca NKWD aresztowało 15 przywódców Polskiego Państwa Podziemnego, których następnie przewieziono do Moskwy i osadzono w więzieniu na Łubiance.

ZMIANA CZASU



W nocy z soboty (28 marca) na niedzielę (29 marca) nastąpi zmiana czasu na letni. Zegarki przestawimy o godzinę do przodu – z godz. 2.00 na 3.00.

eprasa.pl 644f6e3c59

Ponad 21 mln zł na dożywianie z programu „Posiłek w domu i w szkole”

Region
Tomasz Maleta

Ponad 21 mln zł dostaną w 2026 roku na dożywanie podlaskie samorządy z rządowego programu „Posiłek w domu i w szkole" - poinformował w czwartek wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.

- Jest to program wspierający i szalenie ważny dla każdego, komu zależy na przynajmniej jednym ciepłym posiłku w ciągu dnia. Bardzo cieszę się, że tyle młodzieży i szkół skorzystało z tego programu. I wierzę, że będzie tych placówek jeszcze więcej - mówiła podlaska kurator oświaty Agnieszka Krokos-Janczyło. Na wspólnej konferencji z wojewodą podlaskim i prezydentem Białegostoku przedstawiła w czwartek zasady tegorocznej edycji rządowego programu „Posiłek w szkole i domu”. Wsparcie trafi do dzieci, młodzieży oraz dorosłych potrzebujących pomocy.

W ramach programu odbywa się nieodpłatne dożywianie osób znajdujących się w trudniejszej sytuacji życiowej. Dotyczy on wsparcia finansowego gmin w udzieleniu pomocy w formie posiłku, świadczenia pieniężnego (zasiłek celowy na zakup posiłku i żywności) lub świadczenia rzeczowego (produkty żywnościowe).

- Na razie nasz wkład własny stanowi 40 proc., ale mamy możliwość złożenia dodatkowego wniosku i dofinansowanie z programu może wzrosnąć nawet do 80 proc. - powiedział prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

W 2026 roku do wszystkich podlaskich gmin trafi 21,4 mln zł w dwóch transzach. Gminy planują w tym roku objąć wsparciem blisko 31 tys. osób, z czego niemal połowa to dzieci i młodzież. Rozdysponowane już środki z budżetu wojewody wyniosły 16 mln 513 tys. zł (to ok. 59 proc. zgłaszanego przez gminy zapotrzebowania). W odpowiedzi na zapotrzebowanie gmin, trafią tam również środki z rezerwy celowej budżetu państwa, czyli dodatkowe 4,9 mln zł.

W ramach programu w 2025 roku z pomocy skorzystało w Białymstoku 5749 osób. Ciepłym posiłkiem objęto łącznie 1064 osoby. Łączna kwota wydana przez miasto na ten cel wyniosła ponad 6,9 mln zł. Realizatorem projektu jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku we współpracy z dyrektorami przedszkoli i szkół.

W ubiegłym roku całkowity koszt programu w województwie podlaskim wyniósł 35,5 mln zł. Dożywianie prowadziło 606 placówek: 383 szkoły, 159 przedszkoli, 24 żłobki, 40 innych instytucji. Łącznie wydały blisko 1,5 mln posiłków (ponad 1,2 mln pełnych obiadów, blisko 229 tys. pojedynczych dań gorących i 2888 porcji mleka i kanapek).

- Tak naprawdę jedna liczba jest najważniejsza: ciepłych posiłków dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. W tym tkwi siła i waga tego programu - mówił wojewoda Jacek Brzozowski.

Rządowy program obejmuje lata 2024-2028, podzielony jest na trzy moduły: moduł dla dzieci i młodzieży oraz moduł dla osób dorosłych, a także moduł organizacji stołówek oraz miejsc spożywania posiłków w szkołach. Pierwsze dwa moduły realizuje wojewoda, a trzeci - w imieniu wojewody - kurator oświaty.

- Z programu skorzystało 40 organów prowadzących 68 publicznych szkół podstawowych - mówiła Agnieszka Krokos-Janczyło. Łączne wsparcie to ponad 1,1 mln zł. - Pieniądze zostały przeznaczone na doposażenie i podniesienie standardów funkcjonowania stołówek i jadalni w 15 szkołach, z czego 5 na terenie Białegostoku - wyliczała kurator. Pozostałe placówki to dwie szkoły w Łomży oraz w Sobolewie, Filipowie, Narewce, Nurcu-Stacji, Kisielnicy, Sokołach, Mielniku i Szerszeniach.

FOT. TOMASZ MALETA

Prezydent Tadeusz Truskolaski, kurator oświaty Agnieszka Krokos-Janczyło i wojewoda Jacek Brzozowski podczas konferencji prasowej poświęconej programowi „Posiłek w szkole i w domu”

Augustów z większą liczbą strzeżonych kąpielisk

Augustów
Anna Gryza-Aneszko

Pięć strzeżonych kąpielisk na jeziorach Necko i Biały, ratownicy i przygotowane plaże - Augustów stawia na bezpieczeństwo i komfort wypoczynku nad wodą w nadchodzącym sezonie.

Sezon letni w Augustowie zapowiada się wyjątkowo atrakcyjnie dla miłośników wypoczynku nad wodą. Miejscy radni jednogłośnie zdecydowali o rozszerzeniu liczby kąpielisk na terenie miasta. W efekcie w tym roku będzie ich aż pięć - o jedno więcej niż w roku ubiegłym.

- W ostatnich latach z reguły bywało to jedno, dwa kąpieliska, w poprzednim sezonie kąpieliska były cztery. Teraz będzie ich pięć. Będzie to plaża Bielnik, Budowlani, POSTiW, Molo Radiowej Trójki i nowość, którą chcemy wprowadzić, czyli plaża Dąbek, po odbudowaniu tam pomostów i urządzeniu plaży utrzymywanej przez CSiR - mówił Filip Chodkiewicz, zastępca burmistrza Augustowa.

Na plażach, nad jeziorem Necko i Białym, nad bezpieczeństwem wypoczywających będą czuwać ratownicy. Każde kąpielisko będzie odpowiednio oznaczone i przygotowane, w tym sprawdzone zostanie dno akwenów. Większa dostępność dobrze przygotowanych miejsc do wypoczynku nad wodą ma zachęcić odwiedzających do spędzania czasu właśnie w Augustowie, a także poprawić komfort wypoczynku dla mieszkańców. - W tym kierunku powinno rozwijać się nasze miasto. Są to podstawowe elementy turystycznego miasta. Bardzo się cieszę, że w dzielnicy, w której tak naprawdę nie było przez wiele lat, z różnych przyczyn i zawirowań, kąpieliska z prawdziwego zdarzenia ono się teraz - w tym sezonie - pojawi - mówiła podczas sesji radna Izabela Piasecka.

Sezon kąpielowy w Augustowie będzie trwał od 27 czerwca do 31 sierpnia.

REKLAMA 0011483012

eprasa.pl 644f6e3c59

Podlascy przedsiębiorcy w Radzie Biznesu przy Prezydencie RP

Gospodarka
Tomasz Maleta

63 osoby tworzą Radę Biznesu przy prezydencie Karolu Nawrockim. To doświadczeni przedsiębiorcy oraz prezesi największych polskich firm, reprezentujący różnorodne sektory gospodarki. Wśród nich są przedstawiciele podlaskiego biznesu.

Zróżnicowany skład Rady Biznesu ma zapewnić szeroką perspektywę spojrzenia na kluczowe zagadnienia gospodarcze oraz sprzyjać tworzeniu rozwiązań odpowiadających na potrzeby zarówno dużych przedsiębiorstw, jak i sektora małych i średnich firm. Inauguracyjne posiedzenie Rady Biznesu miało miejsce w środę w Pałacu Prezydenckim. - Przede wszystkim chcę w sposób symboliczny podziękować polskim przedsiębiorcom, którzy decydowali przez ostatnie 35 lat o polskim sukcesie gospodarczym. Za to z głębi serca dziękuję, bo siła polskiej gospodarki opiera się z jednej strony na sile i pracowitości polskiego świata pracy, polskich pracowników, ludzi, którzy każdego dnia ciężko pracują, a z drugiej strony na innowacyjności, przedsiębiorczości, pewnym zmyśle i trudnym decyzjom podejmowanym w świecie biznesu. Państwo te decyzje podejmujecie każdego dnia - mówił prezydent wręczając akty powołania członkom rady.

Są wśród nich przedstawiciele podlaskiego biznesu: Antoni Stolarski (założyciel SaMASZ-u), Dariusz Sapiński (prezes Mlekovity), Wojciech Strzałkowski (Podlaski Klub Biznesu, przewodniczący rady nadzorczej Jagiellonii), Henryk Owsiejew (założyciel firm Litpol i Malow), Remigiusz Rogowski (szef Rogowski Development).

FOT. MAREK BORAWSKI/KPRP

Uroczystość powołania Rady Biznesu przy Prezydencie RP odbyła się w Pałacu Prezydenckim

Trzeci blok komunalny stanie przy Absolwentów

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Do Białegostoku trafiła kolejna, podpisana umowa z Banku Gospodarstwa Krajowego. Dzięki temu wsparciu miasto zbuduje następny blok komunalny przy ulicy Absolwentów. Ze 165 mieszkaniami.

Na początku marca miasto informowało o pierwszej z umów dotyczących inwestycji planowanej przy ulicy Absolwentów. Teraz informuje o kolejnej.

- Otrzymaliśmy właśnie podpisaną drugą umowę z Bankiem Gospodarstwa Krajowego. Poprzednia dotyczyła budowy 229 mieszkań. W tej chwili to 165 mieszkań. Szacowany koszt to 55 mln zł, a dofinansowanie opiewa na kwotę 47 mln zł, czyli 8 mln zł dokładamy ze środków własnych. Jeżeli podzielimy 8 mln przez 6 tys. mkw. - bo taką powierzchnię zajmie ten blok - mamy około 1300 zł za metr powierzchni, do której dopłaca miasto - wyliczał podczas czwartkowej konferencji prasowej prezydent Tadeusz Truskolaski.

W nowym budynku znajdzie się dziewięć mieszkań z programu „Za życiem" dla osób znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej, np. kobiet w ciąży. Część mieszkań przeznaczona będzie na kontynuację programu „Mieszkanie dla Absolwenta" oraz dla osób oczekujących na przydział mieszkania. W projektach nowych bloków znajdują się także parkingi podziemne, które w razie potrzeby mogą posłużyć za schronienie dla 1,5 tys. mieszkańców.

FOT. UM BIAŁYSTOK

Planowane bloki przy ulicy Absolwentów. Rozpoczęcie robót możliwe jest jeszcze w tym roku

Jak mówił Andrzej Ostrowski, dyrektor Zarządu Mienia Komunalnego, inwestycja musi być zrealizowana w ciągu 36 miesięcy od podpisania umowy z wykonawcą. - Przygotowujemy w szybkim tempie dokumentację projektową, by ogłosić postępowanie przetargowe na dwa budynki - zaznaczał.

Budowa 229 i 165 mieszkań rozpocznie się jednocześnie.

- Zakładamy, że czas realizacji tych obu inwestycji to 30 miesięcy. Dajemy sobie 6 miesięcy zapasu w przypadkach nagłych, gdy wypadają sytuacje, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć na etapie rozstrzygania przetargu czy podpisania umowy - dodawał dyrektor ZMK. - Zakładamy, że jeden z tych budynków będzie skończony w ciągu 22 miesięcy, a następny będzie oddany do użytkowania po kolejnych ośmiu miesiącach.

Przetarg planowany jest na przełomie kwietnia i maja. Umowa podpisana miałaby być w okolicach października-listopada. Przy założeniu takim pierwszy budynek byłby gotowy w roku 2028, drugi w 2029.

Mieszkania mają mieć zróżnicowaną powierzchnię. Będą to lokale „pod klucz".

Powstanie też plac zabaw.

W 2024 roku przekazano do użytkowania pierwszy budynek przy ul. Absolwentów. Znajduje się tam 186 mieszkań

Bawiąc się zaprószyli ogień. Sami wezwali pomoc

Łomża
opr. (R)

Tylko dzięki szybkiej akcji strażaków i przytomności dwóch 12-latków, którzy jak się okazało, sami wzniecili pożar łąki w pobliżu zabudowań mieszkalnych, udało się uniknąć tragedii.

W środę do łomżyńskiej policji wpłynęło zgłoszenie dotyczące pożaru łąki. Wynikało z niego, że zgłaszający ma 12 lat i razem z kolegą próbują gasić pożar. Niezwłocznie skierowano tam policjantów. Na miejscu funkcjonariusze zastali dwa zastępy straży pożarnej dogaszające pogorzelisko, a nieopodal łąki zauważyli dwóch chłopców, którzy wezwali służby. 12-latkowie tłumaczyli policjantom, że na pobliskich nieużytkach zbudowali sobie bazę i bawili się tam. W trakcie zabawy nieumyślnie zaprószyli ogień podpalając kartkę papieru. Gdy zobaczyli, że nie tylko kartka się pali zaczęli sami gasić powstały pożar. Gdy sytuacja wymknęła im się spod kontroli wezwali pomoc.

Na szczęście dzięki szybkiej akcji strażaków i przytomności chłopców, którzy na czas wykręcili nr 112, udało się ogień opanować. Chłopcy przyznali się do błędu, tłumaczyli, że nie mieli świadomości tego jak szybko ogień może się rozprzestrzenić. Jednak ze swojego zachowania tłumaczyć się będą też w sądzie rodzinnym.

Lodowisko zmieni się w obiekt całoroczny

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Suwałki otrzymały ponad 1 mln zł dofinansowania na modernizację lodowiska przy Szkole Podstawowej nr 11. Po przebudowie obiekt będzie służył mieszkańcom przez cały rok.

- Kolejna suwalska szkoła zyska nowoczesną bazę sportową. Dzięki pozyskanym środkom zmodernizujemy lodowisko przy Szkole Podstawowej nr 11, które stanie się obiektem całorocznym - informuje Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk - Inwestycja ta pozwoli na aktywne spędzanie czasu nie tylko zimą na łyżwach, ale również latem na rolkach. To ważne, by miejska infrastruktura była maksymalnie wykorzystana przez mieszkańców przez cały rok - dodaje włodarz.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 2 134 629 zł, z czego 1 093 529 zł stanowi przyznane dofinansowanie. Środki pochodzą z „Programu budowy lodowisk - edycja 2025", prowadzonego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Głównym celem inwestycji jest kompleksowa modernizacja istniejącego obiektu przy ul. Szpitalnej oraz przekształcenie go w nowoczesne, wielofunkcyjne miejsce aktywności sportowej dostępne przez cały rok.

W sezonie zimowym lodowisko będzie wykorzystywane do jazdy na łyżwach, gry w hokeja oraz łyżwiarstwa figurowego. Z kolei latem tafla zostanie przystosowana do jazdy na rolkach, co umożliwi mieszkańcom korzystanie z obiektu również poza sezonem zimowym.

System rowerów miejskich BiKeR nie ruszy w tym roku 1 kwietnia. Przez odwołanie do KIO

Białystok
Andrzej Kłopotowski, PAP

Zła wiadomość dla użytkowników białostockich BiKeRów. Wiadomo już, że miejskie jednoślady nie wystartują w tym roku 1 kwietnia. Powodem toczące się postępowanie w Krajowej Izbie Odwoławczej.

BiKeR, czyli system białostockiej komunikacji rowerowej, działa w Białymstoku od 2014 roku. Sezon roweru miejskiego w Białymstoku trwa co roku od początku kwietnia do końca października.

W grudniu ubiegłego roku miasto, w związku z zakończeniem poprzedniej umowy z operatorem, ogłosiło przetarg na obsługę tego systemu przez kolejne cztery lata - od 2026 do 2029 roku; swoje oferty złożyły dwie firmy: Nextbike Polska SA za ponad 11,6 mln zł i konsorcjum firm Orange Polska SA i Roovee SA za blisko 13,6 mln zł. Miasto na początku marca wybrało najkorzystniejszą ofertę - firmy Nextbike.

Jak poinformował w czwartek dziennikarzy prezydent Tadeusz Truskolaski, na ten wybór do Krajowej Izby Odwoławczej odwołała się jedna z firm.

- To są blaski i cienie zamówień publicznych - dodał.

- Trwa postępowanie odwoławcze w Krajowej Izbie Odwoławczej. Termin pierwszej rozprawy wyznaczono na 30 marca - mówi nam Bogusław Prokop, dyrektor zarządu Białostockiej Komunikacji Miejskiej.

Później może dojść ewentualnie do drugiej rozprawy, której termin nie jest jeszcze znany. Dlatego też na razie trudno przewidywać, kiedy miasto może podpisać umowę z operatorem BiKeRów i kiedy rowery mogą wyjechać na ulice. Ale wiadomo na pewno, że tegoroczny sezon nie ruszy 1 kwietnia.

System rowerów miejskich BiKeR to 55 stacji i 500 rowerów: zarówno standardowych, jak i z fotelikiem do przewożenia dzieci, dziecięcych, typu tandem i rowerów elektrycznych. Te ostatnie to nowość. Ma być ich w systemie 210.

W przetargu jest też zapis o możliwości działania - tak jak dotąd - systemu w gminach ościennych (Supraśl, Grabówka, Juchnowiec i Wasilków), gdzie mogłoby być uruchomionych dziewięć stacji, w których dostępnych będzie 90 rowerów.

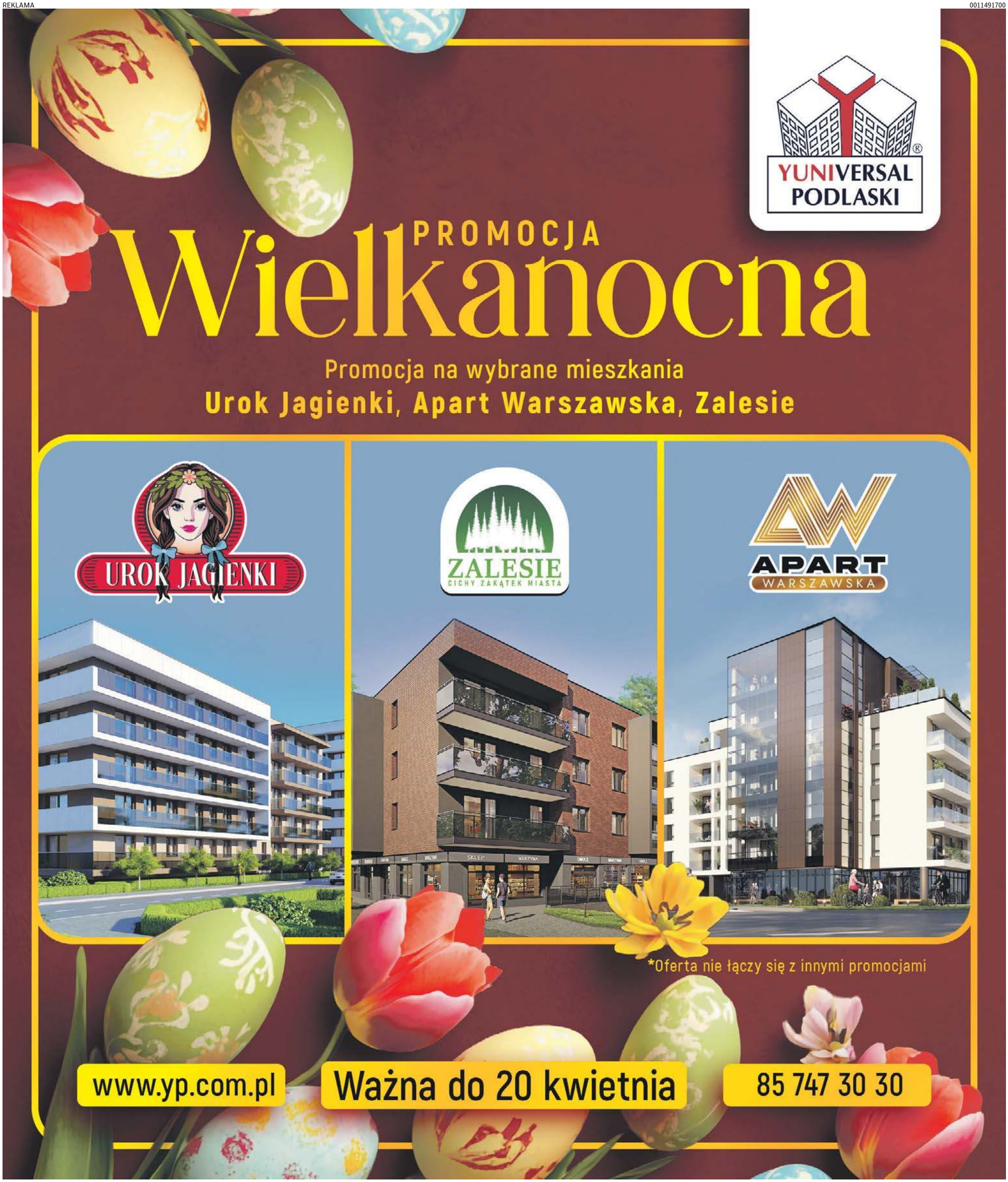
W zeszłym sezonie w systemie zarejestrowano 255 879 wypożyczeń. W sumie jednoślady pokonały 650,5 tys. kilometrów. Czas spędzony na rowerach to 4,7 mln minut co daje średnią 18 minut na dystansie 2,6 km. Sezon 2025 przyniósł stały wzrost liczby rowerzystów - z 86,7 tys. na początku sezonu do 91,3 tys. pod koniec.

Aby korzystać z BiKeRa, trzeba się zarejestrować w systemie, a następnie wnieść opłatę wstępną, która wynosi 20 zł. Obejmuje ona 10 zł bezzwrotnej opłaty i 10 zł do wykorzystania na przejazdy. Od ubiegłego roku zmienił się też limit bezpłatnego czasu korzystania z roweru miejskiego - teraz wszyscy użytkownicy za darmo mogą korzystać z jednośladu przez pierwszych 25 minut. Czas jazdy do pełnej godziny kosztuje złotówkę, druga godzina to 3 zł, a kolejne - 5 zł.

Wypożyczenie roweru możliwe jest za pomocą aplikacji mobilnej i karty zbliżeniowej - np. miejskiej lub bankomatowej.

eprasa.pl 644f6e3c59

REKLAMA 0011491700



eprasa.pl 644f6e3c59

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski powiedział w Sejmie, że sytuacja finansowa systemu ochrony zdrowia jest bardzo trudna. Przyczyny to m.in. koszt ustawy o minimalnym wynagrodzeniu i niższy niż w poprzednich latach udział składki zdrowotnej w finasowaniu leczenia. – Choć nakłady osiągnęły historycznie wysoki poziom ponad 217 mld zł, to tempo wzrostu kosztów znacznie przewyższa tempo wzrostu z wpływu – zauważył.

„Aktualnie mamy od czynienia z bardzo trudną sytuacją finansową całego systemu ochrony zdrowia

Tomasz Maciejewski, wiceminister zdrowia

KRÓTKO

KRAKÓW

Śledztwo ws. badań medycznych

Prokuratura Okręgowa w Krakowie prowadzi śledztwo w sprawie nieprawidłowości podczas prowadzenia badań naukowych w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. św. Jana Pawła II.

Rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Krakowie Oliwia Bożek-Michalec poinformowała, że postępowanie zostało wszczęte po zawiadomieniu dyrektora krakowskiego szpitala. Na razie nikomu nie przedstawiono zarzutów.

– Z treści przekazanych dokumentów wynika, że jeden z lekarzy mógł prowadzić na oddziale badania bez wiedzy i zgody pacjentów, w tym pobierać od nich krew celem dalszego wykorzystania, a ponadto fałszować dokumentację medyczną pacjentów oraz podrabiać ich podpisy – przekazała Oliwia Bożek-Michalec.

Prokuratura zabezpieczyła dokumentację projektu badawczego oraz dokumentację medyczną pacjentów mogących brać udział w eksperymencie bez ich zgody.

PAP

WARSZAWA

Protest w obronie zwierząt

FOT. ALEKSY WITWICKI

W czwartek przed Sejmem odbył się protest pod hasłem „Mamy dość! Stop cierpieniu zwierząt w Polsce". Protestujący zwracają uwagę na niewystarczający nadzór nad schroniskami, działalność pseudohodowli, brak powszechnego systemu identyfikacji zwierząt oraz ograniczoną skuteczność egzekwowania przepisów.

OLECKO

Kto odpowie za skażenie wody?

Prokuratura Rejonowa w Olecku (woj. warmińsko-mazurskie) wszczęła dochodzenie w sprawie skażenia wody w miejskim wodociągu oraz narażenia mieszkańców na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Do zdarzenia doszło 17 marca. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna wykryła w wodzie bakterie z grupy coli. Woda w całym mieście i gminie Olecko nie nadawała się do spożycia – bez wody pitnej pozostawało blisko 20 tys. osób. Według sanepidu od soboty woda z wodociągu Olecko warunkowo nadaje się do spożycia przez ludzi i do celów gospodarczych. Po przegotowaniu może być wykorzystywana do spożycia.

Szef MON: Przywrócenie tej pamięci to nasz obowiązek

Marcin Koziestański
Warszawa

– Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej w Chełmie będzie godnym miejscem pamięci, które przywraca imiona ofiar i oddaje sprawiedliwość historii – powiedział wicepremier, minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

W czwartek w Cytadeli Warszawskiej wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz prezydent Chełma Jakub Banaszek podpisali list intencyjny w sprawie utworzenia Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej. W uroczystości uczestniczył podsekretarz stanu w MON Stanisław Wziątek.

Nowa instytucja powstanie w Chełmie jako oddział Muzeum Wojska Polskiego. Inicjatywa jest efektem współpracy resortu obrony z samorządem Chełma. Placówka o charakterze ogólnopolskim ma stać się nowoczesnym centrum edukacyjnym i badawczym dokumentującym tragiczne losy Polaków na Kresach oraz wysiłek żołnierzy Wojska Polskiego w obronie ludności cywilnej.

– To jest niezwykle ważny moment dla wszystkich, dla których polityka pamięci, polityka historyczna, pamięć i tożsamość stanowią fundament, sprawę wręcz świętą. Jesteśmy dziś świadkami i uczestnikami uroczystości, która nie tylko oznacza nową inwestycję, ale przede wszystkim daje po raz pierwszy w historii Polski szansę na godne upamiętnienie tych, którzy w okrutny sposób stracili życie. W krwawą niedzielę na Wołyniu, a także w kolejnych dniach, w bestialski sposób zamordowano setki tysięcy naszych rodaków. W trakcie II wojny światowej doświadczyli oni zbrodni ze strony ukraińskich nacjonalistów. To jest pamięć o naszych dziadkach, o naszych przodkach, to jest nasza tożsamość – podkreślił wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz podczas uroczystości w Muzeum Wojska Polskiego.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i prezydent Chełma Jakub Banaszek podpisali list intencyjny

„Ta inwestycja da nam poczucie prawdy i sprawiedliwości"

Dzięki włączeniu w struktury Muzeum Wojska Polskiego nowa jednostka zyska dostęp do unikatowych zasobów archiwalnych oraz wsparcia merytorycznego czołowych ekspertów. Inwestycja ma na celu nie tylko godne upamiętnienie ofiar, ale także zachowanie prawdy historycznej i integrację środowisk kombatanckich oraz rodzin ofiar.

– Naród bez pamięci traci swoją tożsamość i umiera. Dlatego powinniśmy pamiętać. Powinniśmy pamiętać o ważnych chwilach w życiu narodu, nawet wtedy, kiedy są to chwile przepełnione bólem i tragedią ludzką. Dla poszanowania istnienia Polaków, którzy oddali swoje życie na Wołyniu. Dla pamięci historycznej i pamięci współczesnej musimy przeprowadzić inwestycję, która da nam poczucie prawdy i sprawiedliwości. I właśnie po to, dla prawdy, chcemy, żeby ta inwestycja powstała jak najszybciej – zaznaczył podczas uroczystości wiceminister obrony narodowej Stanisław Wziątek.

Podpisanie listu intencyjnego formalnie rozpoczyna proces projektowy i organizacyjny nowego muzeum.

Tymczasem naukowcy z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie rozpoczęli poszukiwania ofiar zbrodni wołyńskiej w miejscowości Ugły. To kolejny etap badań, których celem jest odnalezienie miejsc pochówku i przywrócenie pamięci ofiarom II wojny światowej.

PAP

Parlament Europejski zdecydował o uchyleniu immunitetu europosłowi Grzegorzowi Braunowi

Marcin Koziestański
Bruksela

Parlament Europejski uchylił immunitet europosłowi Grzegorzowi Braunowi. Decyzja dotyczy dwóch spraw: zniszczenia flag Ukrainy i UE oraz zaprzeczanie istnieniu Holokaustu.

Czwartkowe głosowanie rozpoczęło się po godz. 11. Europosłowie poparli dwa wnioski o uchylenie immunitetu politykowi Konfederacji Korony Polskiej. To efekt wniosków polskiej prokuratury, które dotyczą zniszczenia flag Ukrainy, UE oraz środowisk LGBT+ w Sejmie i zaprzeczania Holokaustowi.

Wcześniej, bo we wtorek, komisja prawna Parlamentu Europejskiego (JURI) również zagłosowała „za" – wszyscy obecni eurodeputowani (19 osób) poparli odebranie Braunowi immunitetu. Europoseł Nowej Lewicy Krzysztof Śmiszek podkreślił wówczas, że „w PE nie ma miejsca na antysemityzm, rasizm, homofobię. Tu nikt nie staje po stronie ekstremizmów".

Zwyczajowo głosowanie nad odebraniem immunitetu odbywa się na najbliższym posiedzeniu plenarnym PE po decyzjach komisji JURI. Tym razem minisesja plenarna odbywała się w Brukseli w środę i czwartek; wszystkie głosowania, w tym dotyczące immunitetów, przeprowadzono w czwartek.

Było to już czwarte głosowanie PE w sprawie odebrania immunitetu Braunowi. Wcześniej europarlament głosował za uchyleniem mu immunitetu dwukrotnie: za zniszczenie świec chanukowych w Sejmie i naruszenie nietykalności cielesnej ginekolożki w Oleśnicy.

– Braun jest niewątpliwie liderem, jeśli chodzi o wnioski o zgodę PE na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej, a także niewątpliwie postacią rozpoznawalną w Brukseli – skomentował europoseł EPL Michał Wawrykiewicz. PAP

eprasa.pl 644f6e3c59

REKLAMA 0011497613

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Białystok stawia na energetyczną niezależność

Białystok konsekwentnie realizuje wizję nowoczesnego, odpowiedzialnego miasta, które świadomie zarządza energią i środowiskiem. Kluczowym elementem tej transformacji jest projekt budowy wirtualnej elektrowni OZE - realizowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

To przedsięwzięcie nie sprowadza się wyłącznie do infrastruktury. To przemyślana odpowiedź na wyzwania współczesności, zmiany klimatyczne, rosnące zapotrzebowanie na energię oraz konieczność budowania lokalnej niezależności energetycznej.

Wspólny projekt trzech partnerów

Projekt powstaje dzięki współpracy Miasta Białystok, Wodociągów Białostockich Sp. z o.o. oraz spółki PUHP „LECH" – partnerów tworzących Białostocki Klaster Energii, którzy wspólnie stawiają na budowę energetycznej niezależności miasta.

– To ważna inwestycja w bezpieczeństwo energetyczne Białegostoku i jego mieszkańców. Dzięki współpracy w ramach klastra oraz wsparciu środków z Krajowego Planu Odbudowy rozwijamy nowoczesne rozwiązania oparte na odnawialnych źródłach energii, jej magazynowaniu i inteligentnym zarządzaniu. Pozwala to lepiej wykorzystywać lokalne zasoby, ograniczać emisję i zwiększać odporność miasta na zmieniające się warunki – mówi Tadeusz Truskolaski, Prezydent Białegostoku.

Własna elektrownia i energia z osadów – rewolucja w Oczyszczalni Ścieków

Projekt rozwija odnawialne źródła energii i wykorzystuje lokalne zasoby, wzmacniając niezależność energetyczną miasta.

Wśród inwestycji znajduje się wybudowana już elektrownia fotowoltaiczna o łącznej mocy 1,998 MW, która zasili infrastrukturę Wodociągów Białostockich czystą energią. Dzięki niej możliwe jest ograniczenie zużycia energii z sieci zewnętrznej, co obniża koszty eksploatacyjne i zwiększa niezależność energetyczną spółki. Ponadto instalacja przyczynia się do redukcji emisji CO_2 i wspiera cele miasta w zakresie ochrony klimatu.

Istotnym elementem projektu jest także rozwój wykorzystania biogazu powstającego w procesie oczyszczania ścieków. Obecnie trwa budowa zbiornika biogazu oraz przygotowanie instalacji agregatów kogeneracyjnych o łącznej mocy 2,56 MW, umożliwiających produkcję: energii elektrycznej, ciepła i chłodu. Dzięki tym działaniom możliwe będzie zwiększenie efektywności i skali wykorzystania biogazu, bardziej stabilna produkcja energii oraz lepsze zagospodarowanie powstającego surowca. To przykład ciągłego rozwoju gospodarki obiegu zamkniętego w Wodociągach Białostockich.

– Konsekwentnie inwestujemy w rozwiązania, które pozwalają nam lepiej wykorzystywać własne zasoby i zwiększać niezależność energetyczną. To działania, które przekładają się nie tylko na efektywność funkcjonowania infrastruktury, ale również na większą stabilność i bezpieczeństwo – podkreśla Przemysław Tuchliński, Prezes Wodociągów Białostockich.

Zielona energia na dachach szkół

Transformacja energetyczna widoczna jest także w codziennym otoczeniu mieszkańców. Modernizacja systemów grzewczych w placówkach edukacyjnych, rozwój instalacji PV na budynkach publicznych, czy wdrażanie koncepcji wirtualnego prosumenta to konkretne działania, które zmieniają sposób funkcjonowania miejskiej infrastruktury. Do końca 2025 roku w ramach projektu na dachach białostockich placówek edukacyjnych zainstalowanych zostało 28 instalacji PV, a łączna moc instalacji wynosi aż 1,238 MW, co przełoży się m.in. na obniżenie rachunków za prąd.

Pompy ciepła zamiast oleju – nowoczesne ogrzewanie w szkołach

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 dotychczas funkcjonująca kotłownia olejowa została zastąpiona nowoczesnymi pompami ciepła – uczniowie i nauczyciele mają stabilne ogrzewanie oraz ciepłą wodę przez cały rok, przy jednoczesnym braku uciążliwego zapachu i zanieczyszczeń. Zmiana źródła ogrzewania w połączeniu z instalacjami fotowoltaicznymi na dachach szkół pokazuje, jak wdrażanie OZE i nowoczesnych technologii grzewczych przekłada się na realne korzyści dla społeczności lokalnej, obniża koszty eksploatacyjne i wspiera długofalowe cele miasta w zakresie ochrony klimatu.

Magazyny energii – prąd wtedy, kiedy jest potrzebny

Magazyny energii gromadzą nadwyżki z OZE i udostępniają je wtedy, gdy jest to potrzebne – niezależnie od warunków pogodowych, czy pory dnia.

W ramach projektu przewidziano montaż 53 magazynów energii zlokalizowanych w miejskich jednostkach – 18 już działa, rozstrzygnięto przetarg na kolejne 12, a pozostałe 23 jest w przygotowaniu.

Planowany jest również centralny magazyn energii o mocy 2 MW i pojemności 8 MWh, który docelowo będzie zintegrowany z systemem teleinformatycznym do zarządzania energią w skali całego miasta. Dzięki temu miasto zyska większą odporność na wahania produkcji i zużycia, a mieszkańcy stabilne dostawy prądu niezależnie od warunków pogodowych.

Edukacja – bo transformacja zaczyna się w głowach

Integralną częścią projektu są działania informacyjne i edukacyjne, które mają na celu budowanie świadomości energetycznej mieszkańców, szczególnie młodego pokolenia – bo trwała transformacja energetyczna zaczyna się od świadomości.

– Chcemy, aby mieszkańcy, zwłaszcza dzieci i młodzież, rozumieli, jak działa energia w naszym mieście, jakie ma znaczenie dla klimatu i codziennego życia. Świadomość i wiedza to podstawa, aby transformacja była trwała i przynosiła realne korzyści wszystkim – podkreśla Przemysław Tuchliński, Prezes Wodociągów Białostockich.

Białystok – miasto nowej energii

Projekt „Budowa wirtualnej elektrowni OZE jako element transformacji energetycznej miasta Białystok" to przykład nowoczesnego podejścia do zarządzania energią w skali lokalnej. Pokazuje, że transformacja energetyczna może być jednocześnie odpowiedzialna środowiskowo, technologicznie zaawansowana i społecznie potrzebna.

Białystok buduje system, który nie tylko odpowiada na wyzwania dzisiejszego świata, ale przede wszystkim przygotowuje miasto na przyszłość – bardziej zrównoważoną, bezpieczną i świadomą.

PARTNERZY PROJEKTU
Białystok
WODOCIĄGI BIAŁOSTOCKIE
LECH Recykling • Energia

Projekt realizowany ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO).

eprasa.pl 644f6e3c59

piątek MAGAZYN

KAŻDY UMYSŁ JEST INNY

Kiedyś wystarczyło nauczyć się jednego zawodu i wykonywać go przez całe życie. Dziś tempo zmian jest tak duże i tak nieprzewidywalne, że jedyną formą zabezpieczenia się na przyszłość wydaje się zdolność uczenia się i dostosowywania do nowych warunków – mówi Olgierd Borowiecki z Wydziału Filozofii i Kognitywistyki Uniwersytetu w Białymstoku **str. 12-13**

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

LUDZIE

Po kilku latach przerwy Suwałki znów mają miejskiego konserwatora zabytków. To dobra wiadomość dla właścicieli historycznych obiektów. Rozmawiamy z Anetą Ejdulis, która pełni tę funkcję **str. 10**

Prawie przed każdym meczem Jagiellonii Białystok na murawę stadionu wychodzi mała dziewczynka. Ma cztery lata, ciemne oczy i minę kogoś, kto dokładnie wie, co robi. Prowadzi piłkarzy za rękę – albo oni ją niosą na rękach. Na trybunach wiedzą już, kim jest. To Natalka Gontarczuk, 4-latka z autyzmem dziecięcym i ogromną miłością do Jagiellonii

Agnieszka Domanowska

KIBICUJE JAGIELLONII I GRA W FILMACH. Autyzm jej w tym nie przeszkadza

Jak ona jest na meczu, to jakby przestaje na chwilę chorować - mówi mama Natalki, Paulina Gontarczuk. - Cały ten ładunek, który w niej siedzi, gdzieś ucieka.

Piłkarze sami ją zapraszają, żeby wychodziła z nimi przed meczem na murawę. Mówią, że jak ona jest na stadionie, to czuć to w szatni. Że daje im siłę.

Była nawet na meczu wyjazdowym w Berlinie - jest zdjęcie, jest dowód. Czterolatka z autyzmem na europejskich rozgrywkach Jagiellonii, z rękami wyciągniętymi do zawodników, jakby to było coś zupełnie naturalnego.

Bo dla niej jest.

Spotkanie u babci

Spotykamy się w mieszkaniu babci Natalki - skromnym, spokojnym lokum, które aktualnie jest tymczasowym domem całej rodziny. Ich własne mieszkanie jest bowiem właśnie remontowane, więc życie przeniosło się tu, do mamy Pauliny.

Paulina Gontarczuk otwiera drzwi z przepraszającym gestem.

- Proszę nie zwracać uwagi na bałagan - mówi cicho.

Na kanapie siedzi Natalka. Właśnie wróciła z przedszkola. Płacze - nie cichutko, nie pochlipując, ale całą sobą, z całej siły, jakby w środku coś musiało się rozładować po całym dniu bycia w świecie, który jest dla niej o wiele za głośny. Mama próbuje się do niej zbliżyć, ale Natalka cofa się na skraj kanapy. Nie można jej przytulić. Nie dziś, nie teraz.

- Ona tak ma - spokojnie tłumaczy Paulina Gontarczuk. - Jak wróci z przedszkola, musi wszystko z siebie wyrzucić. Emocje, zmęczenie... Dopiero potem wraca do siebie.

Prosimy dziewczynkę o wspólne zdjęcie. Natalka jednak patrzy w bok i płacze dalej. Mama siada obok niej, nie dotykając, nie naciskając. Czeka. Po chwili dziewczynka nieznacznie przesuwa się bliżej. To wszystko, co dziś z siebie daje, a fotografowi musi to wystarczyć.

FOT. GABRIEL PRUS, JAGIELLONSKI-PRESSING.PL

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Jesús Imaz z Jagiellonii Białystok z 4-letnią Natalką Gontarczuk. Z prawej – Natalia w ulubionej koszulce

Dwa latka i diagnoza

Autyzm zdiagnozowano u Natalki, gdy miała dwa lata. Wcześniej rodzice zaczęli zauważać, że coś jest inaczej - dziewczynka nie komunikowała się jak inne dzieci, stukała w przedmioty, nie spała w przedszkolu, była nieustannie pobudzona.

- Dziś wygląda jak zdrowe dziecko, ale ona inaczej odbiera świat. Wszystko dzieje się w jej głowie - mówi mama.

Autyzmu nie widać na pierwszy rzut oka. I to jest najtrudniejsze - wyjaśniać ludziom wokół, dlaczego czterolatka płacze bez powodu, dlaczego nie można jej dotknąć, dlaczego ataki mogą trwać od kwadransa do godziny.

- Nie czuje bólu - mówi Paulina Gontarczuk. - Napięcie ciała jest ogromne. My tylko stoimy z boku i czekamy.

Specjaliści potwierdzili, że w przypadku Natalki jest szansa na całkowite wyjście z autyzmu - ale pod warunkiem systematycznej, intensywnej pracy. Logopeda jak najczęściej, integracja sensoryczna, basen, zajęcia z końmi, balet, piłka nożna, a co pół roku - dwutygodniowy turnus rehabilitacyjny za 15 tys. zł.

- To, co zarabia mąż, idzie na opłaty i życie. Świadczenie 800 plus i zasiłek przeznaczamy na zajęcia Natalki - wyjaśnia Paulina Gontarczuk. - Ja nie pracuję. Opieka nad Natalką jest moją pracą.

Piłkarze podpisali koszulkę i piłkę

Paulina Gontarczuk poszła pewnego dnia na mecz Jagiellonii z synem Leszkiem (dziś chłopak ma 10 lat, trenuje piłkę w Talencie Białystok). Wzięła ze sobą koszulkę i piłkę. Jeden z zawodników Jagi wziął obie rzeczy do domu, a po dwóch miesiącach odezwał się - koszulka i piłka były podpisane przez piłkarzy.

Potem był trener Adrian Siemieniec. Pani Paulina podeszła do niego i zapytała wprost, czy znajdzie coś na licytację na rzecz jej córki. Siemieniec również nie odprawił jej z niczym.

eprasa.pl 644f6e3c59

A potem był Taras Romanczuk - kapitan Jagiellonii. Paulina powiedziała mu o córce, o jej chorobie, o tym, czego potrzebuje. I wszystko ruszyło... Natalka zaczęła wychodzić z piłkarzami na murawę. Kibice zobaczyli nagrania - jedno z nich zebrało 100 tysięcy wyświetleń. W ten sposób świat zobaczył małą dziewczynkę, która na stadionie jest bardziej sobą niż gdziekolwiek indziej.

Stadion to jej terapia

Wśród balonów, basenów, integracji sensorycznej i zajęć z końmi jest jedna terapia, która działa jak żadna inna - stadion Jagiellonii Białystok.

Pani Paulina nigdy nie zostawia tam córki samej. Pilnuje, czuwa, ale przyznaje, że Natalka czuje się lepiej, gdy mama nie stoi zbyt blisko.

- Jak pójdę po nią za wcześnie, to wiem, że będzie gorzej. Ona tam odpoczywa. Na meczu wyładowuje to wszystko, co w niej siedzi - tłumaczy pani Paulina.

Na trybunach dziewczynka jest w swoim żywiole. Doping, hałas, tłum - to, co w codziennym życiu ją przytłacza, tutaj działa inaczej. Jakby stadion miał inne zasady.

Wujek Imaz i wujek Pululu

Natalka ma na stadionie „swoich" ludzi. Jesús Imaz jest jej absolutnym numerem jeden. Jej rozmowy z mamą przed meczem wyglądają zawsze tak samo.

- Pytam ją: kto strzeli? A ona swoje: Imaz, Imaz - uśmiecha się Paulina Gontarczuk. - Mówi: wujek Imaz i koniec. Mój wujek!

Afimico Pululu zdobył serce Natalki po swojemu. Przed jednym z meczów zdjął z siebie prywatną kurtkę i oddał ją na licytację charytatywną na rzecz dziewczynki. Tak po prostu.

- Pięknie się zachował - przyznaje mama bez wahania.

Bartosz Mazurek z kolei stał się ostatnio jej ulubieńcem. Natalka „przyczepiła" się do niego tak skutecznie, że podczas każdego meczu szuka go wzrokiem na boisku, a mama musi tłumaczyć, że wujek Mazurek ma teraz inne obowiązki.

Kibice Jagiellonii też się dołożyli do akcji pomocy - gdy Paulina napisała w sieci, że pieniądze lecą jak woda, odezwali się sami. Kupili piętrowe łóżko dla Natalki i Leszka, żeby każde mogło mieć swój kąt. Dołączyli do nich kibice Mazura Ełk i środowisko z Hajnówki.

- Całe nasze Podlasie - mówi Paulina Gontarczuk i przez chwilę wydaje się, że zaraz się wzruszy. Ale nie - jest za twarda na wzruszenia. Musi taka być.

Nie tylko ona walczy

W tej historii jest jeszcze ktoś - brat, 10-letni Leszek. To on chodził z mamą na pierwsze mecze Jagiellonii, to on był przy tym, jak wszystko się zaczęło. Kiedy mama brała koszulkę i piłkę na stadion, żeby zebrać podpisy, szedł razem z nią.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Natalka wygląda jak zdrowe dziecko, ale ona inaczej odbiera świat. Wszystko dzieje się w jej głowie – mówi Paulina Gontarczuk

Ale Leszek nie pojechał na sportowy obóz. Nie dlatego, że nie chciał, a dlatego, że nie było ich stać.

- Zbuntował się - mówi mama. - Nie chciał chodzić na treningi, nie chciał się uczyć. Mówił: ty zbierasz na nią, a ja nie mogę pojechać.

Dziesięciolatkowi trudno wytłumaczyć, że siostra potrzebuje więcej. Że pieniądze, które idą na turnusy i logopedę, to nie jest wybór - to konieczność. Dla Leszka liczy się to, że koledzy pojechali, a on nie.

- Mówi: mamo, ty zbierasz pieniądze i pojedziesz z nią na turnus rehabilitacyjny, a ja zostanę. I ma rację - przyznaje mama cicho. - Szkoda go

Gwiazdy i jarmark

Natalka ma na swoim koncie więcej niż niejedna dorosła osoba. Zagrała w filmie Agnieszki Holland „Granica" - mama wysłała zdjęcia, odezwali się sami, chcieli ją na cały film. Rozchorowała się, pojechały tylko na jeden wątek, ale była na planie, gdzieś w lesie za Warszawą. Wcześniej pojawiła się też w serialu „U Pana Boga w Królowym Moście" i w „Zagadkach losu" - była wtedy malutka, jeździła na wózku.

W konkursie na uśmiech dziecka zajęła pierwsze miejsce. Radny Henryk Dębowski z Białegostoku zrobił jej portret - wisi u nich w domu, żeby jak dorośnie, miała pamiątkę. Kamerę Polsatu przyjęła spokojnie - nagrywali ją w kuchni, materiał ma trafić do programu „Jesteśmy dla dzieci" w kwietniu br.

Mama Natalki, żeby zebrać pieniądze na rehabilitację córki, robi wszystko sama - plakaty, posty, pisze podania do fundacji, pisma do radnych, dzwoni do klubów. Napisała do Szczecina, do Wisły Płock. Czeka na odpowiedź z Caritasu.

- Staram się wszędzie, gdzie mogę. Gdzie się nie odzywają, będę walić dalej - przyznaje Paulina Gontarczuk.

W ten weekend przy stoisku Natalki na Jarmarku Wielkanocnym w Białymstoku (na placu przed Teatrem Dramatycznym) będzie można wrzucić pieniądze do puszek i kupić rzeczy, które ludzie z całego regionu przysyłają w paczkach.

Natalka siedzi na kanapie. Łzy przestały płynąć. Patrzy gdzieś w okno, gdzie za szkłem jest świat - głośny, szybki, trudny do zniesienia, ale jej. Mama mówi, że mają nadzieję. Że przy pracy i wsparciu dziewczynka ma szansę w przyszłości funkcjonować samodzielnie. Ale do tego potrzebne są środki. Czas. Ludzie.

Jest o co walczyć.

Równocześnie trwa także zbiórka internetowa na dalsze leczenie i rehabilitację dziewczynki. Natalka jest też podopieczną Fundacji Polsat. Jak można pomóc? Informacje na: www.wspieram.fundacjapolsat.pl/podopieczny/natalia-8535 oraz na: www.siepomaga.pl/natalia-gontarczuk

REKLAMA 0011498946

Menu Wielkanocne

Kłaniam się Państwu nisko!

Proszę spojrzeć na tę kartę dań
toż to czysta poezja smaku, którą ja oraz
mój zespół wyczarują specjalnie na
Państwa wielkanocny stół.
Żurek, pasztety, kaczka...
biesiada godna cesarza!

Smacznego, Państwu życzę!
Szef kuchni ***Jakub Szulborski.***

• Zamówienia przyjmujemy do czwartku **(02.04)**
• Odbiór w sobotę **(04.04)**
• Opakowania **2 zł / szt.**
• Dowóz na terenie Białegostoku **tylko 25 zł!**

Dane do zamówienia:

Numer konta do wpłat z cateringu:
58 8099 0004 0010 4364 2000 0040
Telefon: +48 85 688 17 12
E-mail: hb635@accor.com
www.mercure.bialystok.pl

ZASKANUJ I ODBIERZ

MENU ONLINE

BO.N.A ME
RESTAURACJA

ZUPY (1L)
Żurek z białą kiełbasą, podgrzybkiem i jajkiem – ***45 zł***
Krem z pora i ziemniaka – ***38 zł***
Barszcz biały z ziemniakami i wędzonym boczkiem – ***35 zł***

WIELKANOC NA ZIMNO (cena za 100g)
Pasztet z dzika z trawą żubrową i wędzoną śliwką – ***13 zł***
Pasztet wieprzowy z żurawiną – ***8 zł***
Rolada z boczku z ziołami i musem chrzanowym – ***8 zł***
Balotyna z kurczaka z pistacjami – ***8 zł***
Galantyna z kaczki z bakaliami – ***9 zł***
Galareta wieprzowa – ***7 zł***
Pasztet warzywny (VEGE) – ***7 zł***
Śledź marynowany w ziołach (orzechy, cebula, żurawina, musztarda francuska) – ***6 zł***

SAŁATKI (cena za 100g)
Tradycyjna jarzynowa – ***5 zł***
Sałatka z brokułem, jajkiem, salami, pomidorkami, cebulą i fetą – ***5 zł***
Sałatka z makaronem orzo, orzechem włoskim, kurczakiem, żurawiną i kukurydzą – ***6 zł***

MIĘSA PIECZONE (cena za 1 kg)
Szynka wieprzowa – ***70 zł***
Schab sous-vide – ***65 zł***
Boczek pieczony w ziołach – ***68 zł***
Karczek pieczony – ***73 zł***
Kaczka faszerowana żurawiną i orzechami (1 szt.) – ***120 zł***

DANIA GŁÓWNE
De Volaille z masłem i koperkiem (180g) – ***15 zł/szt.***
Zwijka ze schabu wieprzowego z boczkiem i śliwką (180g) – ***16 zł/szt.***
Żeberka wieprzowe w sosie BBQ – ***70 zł/kg***
Mielone z dzika w sosie grzybowym (150g) – ***17 zł/szt.***
Zraz wołowy w sosie pieczeniowym (180g) – ***12 zł/szt.***
Biała kiełbasa (pieczona lub gotowana z czosnkiem niedźwiedzim) – do wyboru z cebulą lub sosem chrzanowym (2 szt.) – ***15 zł***

DODATKI (cena za 100g)
Kluski śląskie – ***7 zł***
Kopytka – ***7 zł***
Ziemniaki Hasselback – ***7 zł***
Surówka z czerwonej kapusty – ***6 zł***
Buraczki – ***6 zł***
Sałatka szwedzka – ***6 zł***

eprasa.pl 644f6e3c59

SUWAŁKI TO MIASTO Z DUSZĄ, PEŁNE WSPANIAŁYCH ZABYTKÓW

Po kilku latach przerwy Suwałki znów mają miejskiego konserwatora zabytków. To dobra wiadomość dla mieszkańców i właścicieli historycznych obiektów – decyzje zapadają szybciej, a opieka nad dziedzictwem jest lepsza. Dlaczego warto dbać nawet o najmniejsze drewniane domy? Rozmawiamy z Anetą Ejdulis, Miejskim Konserwatorem Zabytków w Suwałkach

Anna Gryza-Aneszko

FOT. A. GRYZA-ANESZKO

– Chciałabym, aby Suwałki uzyskały status Pomnika Historii. To ogromne wyróżnienie dla najcenniejszych miejsc w Polsce. Mamy ku temu podstawy – mamy zachowany układ urbanistyczny z XIX wieku, spójną zabudowę, wyjątkowy klimat – wyznaje Aneta Ejdulis

Przez kilka ostatnich lat w Suwałkach nie było Miejskiego Konserwatora Zabytków. W ostatnich dniach grudnia 2025 roku pani objęła to stanowisko. Czym się pani teraz zajmuje?

Przede wszystkim zajmuję się wydawaniem decyzji administracyjnych dotyczących obiektów objętych ochroną konserwatorską. W praktyce oznacza to, że wyrażam zgodę – lub jej nie udzielam – na różnego rodzaju prace przy zabytkach: remonty, przebudowy, a nawet drobniejsze ingerencje. Ale to tylko część moich obowiązków. Moja praca wynika nie tylko z ustawy o ochronie zabytków, lecz także z innych przepisów, takich jak ustawa o ochronie przyrody czy tzw. specustawy. Wydaję również zalecenia konserwatorskie, prowadzę kontrole obiektów, opiniuję różne inwestycje. To bardzo szeroki zakres działań – od dużych projektów budowlanych po drobne sprawy, jak choćby zgoda na wycinkę drzewa na terenie objętym ochroną.

Skąd potrzeba, by taka funkcja wróciła do Suwałk?
Przede wszystkim chodziło o skrócenie procesu decyzyjnego i przeniesienie go na poziom lokalny. Kiedy decyzje zapadają na miejscu, wszystko dzieje się szybciej i sprawniej. Jako konserwator mam bezpośredni kontakt z zabytkami – mogę je zobaczyć, ocenić ich stan, poznać ich potrzeby. To ogromna różnica w porównaniu z sytuacją, gdy wszystkie sprawy trzeba było załatwiać w Białymstoku. Dla mieszkańców oznacza to oszczędność czasu i pieniędzy, a dla zabytków – lepszą, bardziej świadomą opiekę.

Mieszkańcy czekali na tę zmianę?
Trudno powiedzieć, czy z tego powodu odkładali remonty, ale jedno jest pewne – potrzeba była ogromna. Mamy dopiero marzec, a wpłynęło już około stu wniosków. To pokazuje skalę zainteresowania i potrzeb.

Jakiego rodzaju są to wnioski?
Bardzo różne. Oczywiście dominują te dotyczące robót budowlanych – remontów elewacji, dachów, wymiany stolarki. Ale są też sprawy mniejsze, jak wycinka drzew czy drobne prace porządkowe. Każda sprawa jest inna, jedne są proste, inne bardziej skomplikowane i wymagają dokładnej analizy.

Czyli nawet wycięcie drzewa rosnącego przy zabytku wymaga zgody konserwatora?
Tak, jeśli teren objęty jest ochroną konserwatorską. Dbamy nie tylko o same budynki, ale też o ich otoczenie, które często stanowi integralną część historycznego krajobrazu.

Duża część Suwałk objęta jest taką ochroną?
Tak, przede wszystkim historyczny układ urbanistyczny miasta. To bardzo rozległy obszar, obejmujący nie tylko zabytki, ale również współczesną zabudowę. I to może dziwić, ale nowe budynki także podlegają naszej kontroli. Chodzi o to, by nie zaburzały charakteru miejsca, nie dominowały nad zabytkami i nie niszczyły historycznej przestrzeni. Musimy zachować równowagę między tym, co stare, a tym, co nowe.

NOWE BUDYNKI TAKŻE PODLEGAJĄ NASZEJ KONTROLI. CHODZI O TO, BY NIE DOMINOWAŁY NAD ZABYTKAMI I NIE NISZCZYŁY HISTORYCZNEJ PRZESTRZENI. MUSIMY ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY TYM, CO STARE, A TYM, CO NOWE

Ile obiektów znajduje się pod pani opieką?
Około 350 obiektów, a do tego dochodzą stanowiska archeologiczne i cały układ urbanistyczny miasta. Część zabytków pozostaje jednak w kompetencjach wojewódzkiego konserwatora. To m.in.: kościoły p.w. św. Aleksandra, św. Piotra i Pawła, p.w. Najświętszego Serca Pana Jezusa, kościół ewangelicko-augsburski, molenna staroobrzędowców, budynki Resursy Obywatelskiej, czyli Muzeum Okręgowe, a także Muzeum im. Marii Konopnickiej, Archiwum Państwowe, browar przy ul. Wigierskiej, kompleks cmentarzy przy ul. Zarzecze i Bakałarzewskiej, kamienice przy ul. Kościuszki 45 i Kościuszki 96. Wynika to z porozumienia zawartego pomiędzy wojewodą a prezydentem miasta.

Które z suwalskich zabytków są dla turystów ,czy nawet mieszkańców, mniej oczywiste, a warte uwagi?
Zdecydowanie małe drewniane domki, często niedoceniane, a niezwykle urokliwe. To one tworzą klimat dawnych Suwałk. Oczywiście mamy też znaną ulicę Kościuszki, ale warto pamiętać również o innych miejscach, chociażby o ulicach Gałaja i Kamedulskiej,o parkach i zespołach koszar. To wszystko składa się na tożsamość miasta.

Czy suwalskie zabytki wymagają dużych nakładów finansowych?
Tak, i to jest jedno z największych wyzwań. Remont zabytku jest droższy niż remont zwykłego budynku, bo wymaga specjalistycznych materiałów i technologii.
Na szczęście miasto co roku przyznaje dotacje, więc właściciele zabytkowych budynków mogą ubiegać się o wsparcie. To bardzo ważne, bo nie każdego stać na samodzielne finansowanie takich prac.
Zabytki często wymagają konserwacji i napraw. Staramy się zachować jak najwięcej oryginalnej substancji. Jeśli coś można odrestaurować, robimy to, zamiast wymieniać na nowe. Każdy detal ma znaczenie.

Czy mieszkańcy rozumieją potrzebę zachowania oryginalnych elementów, np. drewnianych okien?
Coraz bardziej. Zdarzają się nawet sytuacje odwrotne – ludzie wymieniają plastikowe okna na drewniane. To pokazuje rosnącą świadomość i szacunek do historii.

Jakie są pani marzenia związane z Suwałkami?
Chciałabym, aby Suwałki uzyskały status Pomnika Historii. To ogromne wyróżnienie dla najcenniejszych miejsc w Polsce. Mamy ku temu podstawy – mamy zachowany układ urbanistyczny z XIX wieku, spójną zabudowę, wyjątkowy klimat. To wszystko zasługuje na docenienie i ten prestiżowy tytuł.

Czy mieszkańcy doceniają to dziedzictwo?
Coraz bardziej. I, co ważne, bardzo dobrze się z nimi współpracuje. Naprawdę rzadko zdarzają się nieporozumienia. Ludzie chcą dbać o swoje budynki i rozumieją ich wartość.

Czy, pani zdaniem, Suwałki wykorzystują swój potencjał zabytkowy?
Jeszcze nie w pełni. Myślę, że potrzebujemy lepszej promocji i większej świadomości. Mamy ogromne bogactwo – od architektury po stanowiska archeologiczne – i warto je pokazywać. Suwałki mają swój niepowtarzalny klimat. To miasto z duszą i trzeba o tym głośno mówić. W planach jest powstanie „Katalogu zabytków miasta Suwałki", więc może ta publikacja wypromuje to, co piękne w grodzie nad Czarną Hańczą.

Pani z jest z wykształcenia archeologiem.
Tak, jestem archeologiem. Przez wiele lat pracowałam w muzeum w Suwałkach, a później Wojewódzkim Urzędzie Ochrony Zabytków w Białymstoku. Miałam też przerwę, podczas której pracowałam prywatnie. Teraz wróciłam i cieszę się, że mogę działać na rzecz miasta, które ma tak bogatą historię.

eprasa.pl 644f6e3c59

BURZA O MOKRADŁA

Ochrona przyrody nie może odbywać się kosztem rolników – to przesłanie płynące ze stanowiska podlaskiego sejmiku w sprawie krajowej strategii ochrony obszarów błotno-wodnych w Polsce. Radni przyjęli je we wtorek po burzliwej, prawie dwugodzinnej debacie

Tomasz Maleta

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

– Rolnictwo w naszym regionie jest najważniejszym kołem zamachowym gospodarki – przekonywał na sesji Jerzy Leszczyński (z lewej), przewodniczący sejmikowej komisji rolnictwa. Radny Mikołaj Janowski (w środku) wskazywał, że woj. podlaskie ma już cztery parki narodowe, rezerwaty, a teraz ma mieć najwięcej mokradeł. Radny Stanisław Derehajło (z prawej) zaś podnosił, że wielu rolników pracuje już w innych miejscach, bo muszą dokładać do utrzymania swoich gospodarstw

Przyjęcie stanowiska zaproponowała sejmikowa komisja rolnictwa, a treść na wtorkowej sesji przedstawił jej przewodniczący Jerzy Leszczyński. Było to pokłosie petycji Podlaskiej Izby Rolniczej, odnośnie opracowywanej właśnie strategii (przeszła ona już fazę konsultacji).

– Rolnictwo w naszym regionie jest najważniejszym kołem zamachowym gospodarki – podkreślał Jerzy Leszczyński.

Przypominał, że na tej podstawie rozwinął się przemysł przetwórczy, a w Podlaskiem ulokowane są najważniejsze polskie mleczarnie. Do tego dochodzi „otoczenie" rolnictwa w postaci przemysłu maszynowego i całej sfery usług.

– Świadczy o tym podlaski eksport, na którego czele jest sprzedaż produktów rolniczych bądź z przemysłu około-rolniczego – wskazywał Leszczyński.

Jak podkreślił, rolnicy obawiają się wpływu strategii ochrony obszarów błotno-wodnych na produkcję rolniczą.

– Nie jesteśmy przeciw ochronie środowiska i zatrzymaniu wody, bo jest ona niezwykle istotna w naszym regionie, także w kontekście produkcji mleka – zaznaczył radny Leszczyński, tłumacząc optykę komisji rolnictwa. – Ale strategia obejmuje obszary, które są wykorzystywane rolniczo. I tutaj trzeba w jakiś sposób pogodzić interesy rolnictwa i ochrony środowiska.

Strategię będą wdrażać głównie Wody Polskie

Marek Siniło, wiceprezes Podlaskiej Izby Rolniczej, nie ma wątpliwości, że ochrona środowiska jest potrzebna.

– Kwestia zasobności wody jest dla nas podstawą – zaznaczył. – W ostatnich latach borykamy się z suszą i staramy się temu przeciwstawić. Ważne jest powiększanie zasobów próchnicy w ziemi, bo ona magazynuje wodę. Działamy także przez aktywność spółek wodnych.

Jednak – jak przekonywał Siniło – analiza strategii, dokonana przez Podlaską Izbę Rolniczą, wskazuje, że jej autorzy nie do końca zgłębili temat.

– Widzę duże niedoszacowanie skutków finansowych – mówił wiceprezes Podlaskiej Izby Rolniczej.

Podkreślił, że strategia zakłada, że od 2027 roku będzie realizowany program pilotażowy, w większości na terenie woj. podlaskiego.

– Być może dlatego, że mamy na swoim terenie cztery parki narodowe i kilkadziesiąt rezerwatów – zastanawiał się. – Na pilotaż przewidziano kwotę 300 mln zł, ale wydaje się być niewystarczająca.

Rolnicy mają też wątpliwości co do polityki wykupu gruntów, które kiedyś były bagienkami czy torfowiskami.

– Nie wiemy, czy będzie się to odbywało na zasadzie dobrowolności, czy też przymusu ze strony agencji rządowych, jak i organizacji pozarządowych – wskazał wiceprezes PIR. I dodał: – Kwota 500 mln zł przeznaczona na wykup gruntów jest nieadekwatna do rzeczywistości.

Adam Juchnik, regionalny dyrektor ochrony środowiska w Białymstoku, przypomniał, że strategia została opracowana przez ekspertów wyłonionych w postępowaniu przetargowym i od tamtej pory czeka na uchwalenie przez rząd.

– Jest to dokument kierunkowy, który zawiera wytyczne głównie dla Ministerstwa Infrastruktury, bo podmiotem wdrażającym strategię będą Wody Polskie – wskazał.

Kolejnymi ministerstwami, które będą wprowadzać strategię, będzie resort rolnictwa, MON w ramach Zielonej Tarczy Wschód, a także resort klimatu i środowiska.

Strategia przeciw skutkom suszy

Strategia ochrony obszarów błotno-wodnych ma na celu przeciwdziałanie skutkom suszy i powodzi, ochronę bioróżnorodności oraz retencjonowanie wody. Ma się to sprowadzać do renaturyzacji torfowisk, rzek i jezior. Cel – zatrzymać wody w krajobrazie. Plan przewiduje m.in. promowanie rolnictwa wodnego na terenach podmokłych. Podkreślana jest też rola mokradeł w kontekście bezpieczeństwa (retencja, przeciwdziałanie nagłym zjawiskom pogodowym). Za realizację działań odpowiadać ma głównie Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie. Koszt realizacji strategii szacowany jest na ok. 24 mld zł.

– Bez kompleksowych działań z zakresu hydrologii, z pogranicza nowoczesnej gospodarki leśnej i rolnej oraz ochrony, stan podlaskich wód się nie poprawi, a w perspektywie najbliższych lat rolnictwo będzie borykało się ze strategicznymi problemami, które podważą jego konkurencyjność – mówił Adam Juchnik.

Nie ma on wątpliwości, że od wdrażania strategii zależy przyszłość i podstawy podlaskiej gospodarki.

Strategia tak, ale nie kosztem podlaskich rolników

W czasie debaty radni podkreślili, że działania na rzecz środowiska nie mogą odbywać się kosztem rolników. Zwracano uwagę m.in. na ryzyko pogorszenia stabilności ekonomicznej gospodarstw, możliwe ograniczenia w użytkowaniu gruntów, podniesienie poziomu wód gruntowych czy ograniczenia w melioracji. Jednocześnie zaznaczono, że ochrona zasobów wodnych pozostaje kluczowa, zwłaszcza w kontekście narastającego problemu suszy.

– My, jako sejmik województwa podlaskiego, powinniśmy zawsze stawać w obronie podlaskich rolników, jak i przedsiębiorców – podkreślił radny Tomasz Madras (PiS).

Jego kolega klubowy Rafał Supiński zaznaczył, że rolnicy oczekują, by wodą zarządzać, a nie ograniczać strategiami.

Kiedyś były młyny, to może teraz minielektrownie?

Z kolei Mikołaj Janowski (PSL) podkreślił, że podlaskie znowu ma być „wyjątkowe" w skali kraju.

– Po czterech parkach narodowych, rezerwatach, teraz mamy mieć najwięcej mokradeł – wskazał radny.

Dodał, że w woj. podlaskim wyłączono z użytkowania aż 34 proc. lasów, a tymczasem w Polsce miało to być średnio 20 proc.

– Za kilka lat będziemy mieć Puszczę Białowieską w całym województwie – zobrazował radny nawiązując do tego, co w tej chwili dzieje się z puszczą.

Podkreślił, że melioracja nie polega tylko na odwodnieniu, ale też nawodnieniu.

– Jeżeli mamy zatrzymać wodę, a zarazem mówimy o wyłączeniu kopanych od wieków stawów rybnych, to czegoś nie rozumiem – przyznał radny. – Dlaczego nie pójść w kierunku tworzenia minielektrowni na rzeczkach, ciekach? Tak jak kiedyś były młyny. Dzięki temu mielibyśmy i wodę, i energię.

Zima była śnieżna, ale rzeki nie wylały

Bogdan Dyjuk, członek zarządu województwa, zwrócił uwagę, że mimo tak śnieżnej tegorocznej zimy, żadna z rzek nie wylała – ani Narew, ani Bug czy Biebrza.

– To skąd wziąć tę wodę, by w przyszłości zalać tyle tysięcy hektarów? – pytał wicemarszałek Dyjuk. – Najpierw powinniśmy zaangażować środki na melioracje, a później myśleć o ochronie terenów wodno-błotnych.

Jego zdaniem, gdyby zwrócono większą uwagę na tę kwestię, łatwiej byłoby dyskutować nad strategią ewentualnych wyłączeń z użytkowania rolnego kolejnych areałów.

– Może tej wody nie ma dlatego, że wyregulowany system rzeczny zwala całą wodę do zalewu zegrzyńskiego? – ripostował Łukasz Nazarko (Polska 2050).

Podał też przykład tego, co dzieje się na kładce Waniewo-Śliwno – jednej z atrakcji turystycznych regionu: – Przez większość czasu jest ona niedostępna dla turystów – wskazywał radny, odnosząc się do niskiego stanu wód.

Podkreślił, że strategia ma uczulić i stworzyć ramy, w których zmieni się gospodarowanie zasobami wodnymi.

– Tylko tyle i aż tyle – mówił Nazarko.

Radny: O strategii wypowiadało się 3,5 rolnika

Radny Stanisław Derehajło opowiadał, jak się zmieniała i jak obecnie wygląda uprawa.

– Dziś całą naszą pracę przenieśliśmy na noc. A w dzień idziemy do pracy gdzieś indziej, bo trzeba dokładać do utrzymania naszych gospodarstw. Tak to dzisiaj wygląda – mówił.

Łukasz Nazarko ad vocem powiedział, że zgadza się z radnym Derehajło w temacie, że trzeba tworzyć regionalne rozwiązania gospodarowania zasobami wodnymi.

– Strategia jest dobrym punktem wyjścia – podkreślił radny Polski 2050. Jego zdaniem brakuje konstruktywnego podejścia do rozwiązywania złożonych problemów: – Nie mamy tradycji merytorycznego pracowania nad problemami, a skupiamy się na spłycaniu ich do formy przyjmowanych stanowisk – wskazał.

Wiceprzewodniczący sejmiku Wojciech Grochowski (PSL) podkreślił, że z samego mleczarstwa do woj. podlaskiego wpływa około 25 mld zł rocznie.

– Z firmami paszowymi i serwisowymi maszyn dobijemy pewnie do 50 mld zł – mówił. – Większość przedsiębiorstw eksportuje. To są kolejne pieniądze, które wpływają do naszego województwa.

Zaznaczył, że o strategii wypowiadało się na sali, podczas debaty, 3,5-rolnika: prezes izby rolniczej, Mikołaj Janowski i Stanisław Derehajło.

– Pan Derehajło musi w nocy pracować, a dorabiać np. w sejmiku, bo nie stać go – mówił Wojciech Grochowski. – Ja jestem za to połówką, bo wywodzę się ze wsi i przez 30 lat życia zawodowego pracuję dla rolnictwa. Rolnicy mnie zatrudniają i dają mi ten spokój finansowy.

Grochowski podkreślał, że podejście do problemu ochrony obszarów wodno-błotnych powinno opierać się na prostej zasadzie: – Jak jest potrzeba, to zatrzymujemy wodę, a jak jest inna potrzeba, to ją spuszczamy. I nic więcej nie trzeba – wskazał.

Ostatecznie po prawie dwugodzinnej dyskusji radni przyjęli stanowisko. „Za" było 23 radnych, trzech wstrzymało się od głosu, a przeciwny głos oddał jedynie Łukasz Nazarko.

eprasa.pl 644f6e3c59

– Kiedyś wystarczyło nauczyć się jednego zawodu i wykonywać go przez całe życie. Dziś tempo zmian jest tak duże i tak nieprzewidywalne, że jedyną formą zabezpieczenia się na przyszłość wydaje się zdolność uczenia się i dostosowywania do nowych warunków – mówi Olgierd Borowiecki z Wydziału Filozofii i Kognitywistyki Uniwersytetu w Białymstoku

Magda Ciasnowska

KAŻDY UMYSŁ JEST INNY, CZYLI CO SIEDZI W NASZYCH GŁOWACH

Co roku na Uniwersytecie w Białymstoku organizujecie imprezę pod hasłem Cyber Brain. Dlaczego warto mówić o tym, co siedzi w naszych głowach? I dlaczego osoby, które nie interesują się tym tematem, powinny zwrócić na niego uwagę?
Jeśli ktoś tego nie czuje, to raczej trudno będzie go do tego przekonać. Potrzebna jest pewna iskra ciekawości. Niestety większość ludzi funkcjonuje trochę na autopilocie – między pracą, domem i codziennymi obowiązkami. Nie wiem też, na ile dziś w ogóle jest przestrzeń na takie refleksje, bo żyjemy w bardzo intensywnych czasach. Nasza dekada jest pod tym względem dość absurdalna. Przeżyliśmy pandemię, wojnę, kryzys ekonomiczny. Wiele rzeczy dzieje się jednocześnie i wszystko bardzo przyspiesza – także rozwój sztucznej inteligencji. Kognitywistyka, którą się zajmuję, jest trochę nauką o tym, jak się uczyć i funkcjonować w złożonym świecie. Czym jest „ja", czym jest model rzeczywistości i w jaki sposób go budować. W pewnym sensie można postawić znak równości między umysłem a modelem rzeczywistości, który potocznie nazywamy po prostu rzeczywistością. Kiedyś wystarczyło nauczyć się jednego zawodu i wykonywać go przez całe życie. Dziś tempo zmian jest tak duże i tak nieprzewidywalne, że jedyną formą zabezpieczenia się na przyszłość wydaje mi się zachowanie elastyczności poznawczej – czyli zdolność uczenia się i dostosowywania do nowych warunków. Dlatego wiedza o mechanizmach poznawczych, o błędach poznawczych, nad którymi można pracować, o uwarunkowaniach psychologicznych czy kulturowych związanych z modelowaniem rzeczywistości, jest bardzo ważna. Pomaga lepiej rozumieć innych ludzi i samego siebie. A także lepiej komunikować się z innymi. To szczególnie istotne dziś, kiedy coraz większą rolę odgrywa sztuczna inteligencja. Nie wiemy, jak świat będzie wyglądał za trzy czy pięć lat, ale wiemy, że będzie inny niż dziś. Jeśli ktoś ma w sobie iskrę refleksji, że warto byłoby zrobić coś dla siebie, istotne będzie odkrycie swojej własnej przyszłości i próba zrozumienia siebie w teraźniejszości, żeby kiedyś być w lepszej sytuacji niż teraz.

A jak to zrobić?
Uczyć się. Mam jednak wrażenie, że wciąż brakuje refleksji nad tym, że nauka trwa przez całe życie. W wielu systemach edukacji – nie tylko w Polsce – nauka bywa traktowana jak kara. Zabija się w ten sposób naturalną ciekawość świata. A przecież dzieci nieustannie pytają: dlaczego?, jak? Nie znamy odpowiedzi na najgłębsze pytania o rzeczywistość, ale to nie znaczy, że nie powinniśmy ich zadawać. Warto zachować ciekawość świata przez całe życie. Ma to także bardzo praktyczny wymiar. Mówi się o czymś takim jak rezerwa poznawcza, czyli pewien bufor chroniący mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi. Jedną z chorób cywilizacyjnych jest dziś demencja, czyli otępienie poznawcze. Jednym ze sposobów utrzymania sprawności umysłowej jest właśnie ciągłe uczenie się, refleksja i dostosowywanie się do nowych sytuacji. Kognitywistyka pokazuje też, jak bardzo złożony jest świat. Łączy takie dziedziny jak sztuczna inteligencja, psychologia, filozofia, antropologia, lingwistyka czy neurobiologia. Dzięki temu możemy patrzeć na świat z wielu perspektyw, zamiast upraszczać go do prostych schematów. Wystarczy na chwilę się zatrzymać, zastanowić. Ale to wymaga wysiłku. I tak jak z aktywnością fizyczną, tak samo jest z aktywnością umysłową – nikt inny tego wysiłku nie zrobi za ciebie. To twoja odpowiedzialność.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

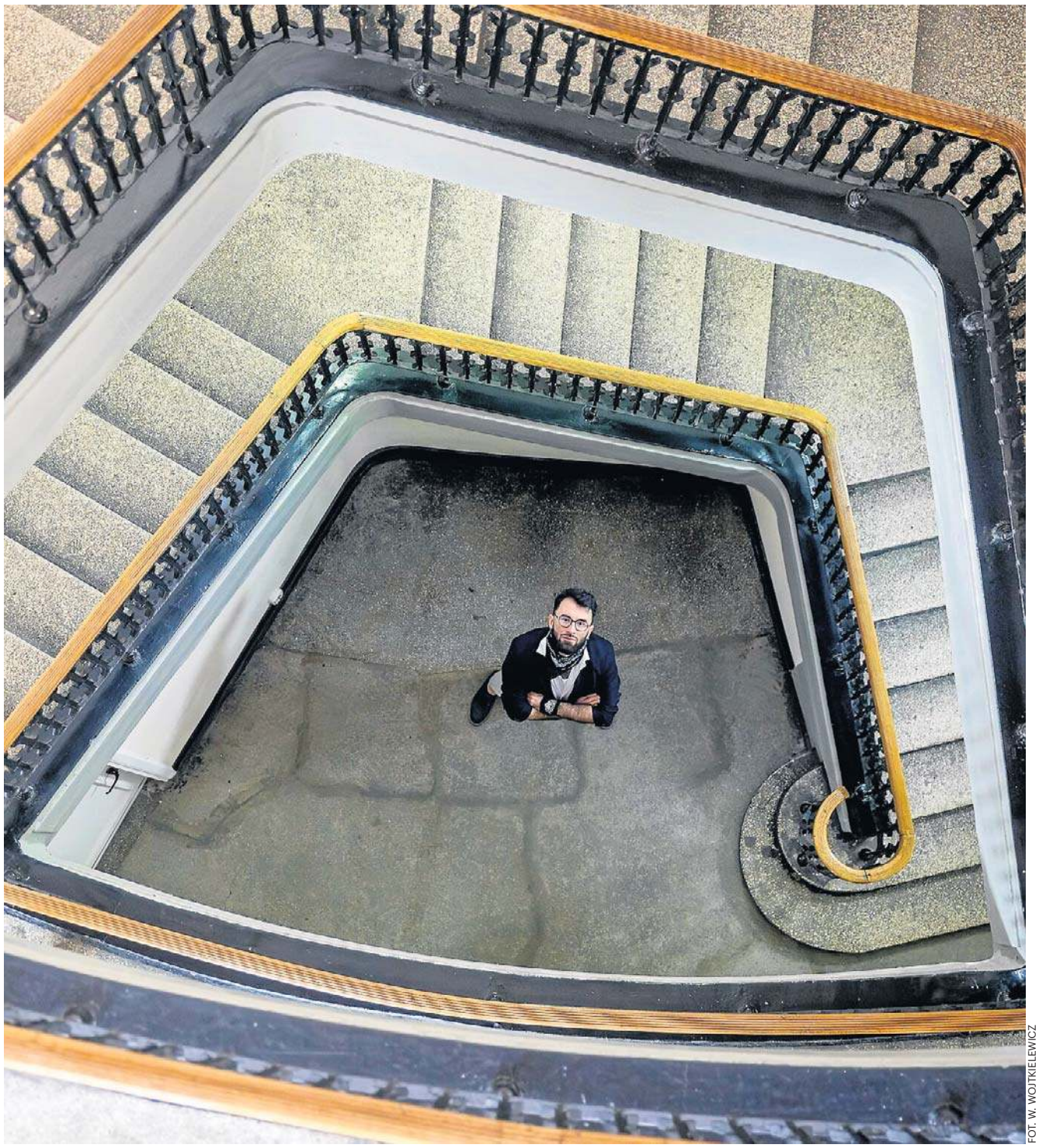
– Myślę, że sam mam pewną formę neuroróżnorodności – być może spektrum czy ADHD. Traktuję to raczej jako unikalne sposoby zachowywania się, percepcji świata i funkcjonowania mózgu. W dzieciństwie miałem duże trudności ze zrozumieniem interakcji społecznych. Wolałem spędzać czas sam i dopiero z czasem nauczyłem się zasad rozmowy czy tego, że ludzie często rozmawiają o rzeczach mało istotnych – mówi Olgierd Borowiecki

FASCYNUJĄCE JEST TO, ŻE NA PRZYKŁAD PRZY WIELOLETNIEJ MEDYTACJI MOŻNA ZAOBSERWOWAĆ FIZYCZNE ZMIANY W STRUKTURZE MÓZGU

W kontekście sztucznej inteligencji pojawia się też pytanie, czy nieumiejętnie używana może osłabiać nasze myślenie. Czy nie idziemy trochę na łatwiznę?
Szczerze mówiąc nie mam tu jednej pewnej odpowiedzi. Z jednej strony można tak argumentować. Z drugiej strony podobne obawy pojawiały się już wcześniej, na przykład przy wynalezieniu pisma. Wtedy też mówiono, że skoro można coś zapisać, to ludzie przestaną pamiętać. Trudno jednoznacznie powiedzieć, czy to rzeczywiście ograniczyło nasze zdolności poznawcze. Być może w jakimś stopniu tak, bo wcześniej ogromną rolę odgrywała pamięć i opowiadanie historii. Była to podstawowa forma przekazywania wiedzy i odnajdywania się w społeczeństwie. Ze sztuczną inteligencją może być podobnie. Z jednej strony może nam coś zabrać, z drugiej – może też coś dać i uwolnić zasoby na inne rzeczy. Nie wiem tego i w pewnym sensie jest mi z tą niewiedzą komfortowo. Przyzwyczaiłem się do tego, że wielu rzeczy po prostu nie wiemy. Chociaż niewiedza bywa też niekomfortowa, bo naturalnie chcielibyśmy wszystko rozumieć i mieć jasne wyjaśnienia. W dyskursie publicznym często upraszcza się rzeczywistość do prostych kategorii. Sztuką jest zatrzymać się na chwilę i spojrzeć na rzeczy z szerszej perspektywy, zamiast reagować pierwszym impulsem i stwierdzać, że coś jest albo jednoznacznie dobre, albo jednoznacznie złe. Wszystko jest wielobarwne. Sztuczna inteligencja może oczywiście wzmacniać pewne problemy, na przykład błąd potwierdzenia. Każdy z nas funkcjonuje w pewnej bańce informacyjnej i łatwiej jest czytać treści, z którymi się zgadzamy, niż konfrontować się z tymi, które podważają nasze poglądy. Dlatego trzeba świadomie z tym pracować. Będą sytuacje, w których sztuczna inteligencja przyniesie dużo dobrego, i takie, w których może być wykorzystana w negatywny sposób.

Wszystko zależy od tego, kto i jak będzie z niej korzystać?
Tak. To trochę jak z nożem – można nim posmarować kanapkę, ale można też zrobić nim okropne rzeczy. Różnica polega na tym, że sztuczna inteligencja jest narzędziem, jakiego wcześniej nie było. Dziś jedna osoba może dzięki niej stworzyć aplikację, stronę internetową czy zrealizować pomysł, który wcześniej wymagał całego zespołu ludzi. Wymaga to jednak czasu, ciekawości i umiejętności korzystania z tego narzędzia.
Choć wiele osób korzysta dziś z AI, ogromna większość – może nawet 95 czy 99 procent – nie wie, jak robić to naprawdę efektywnie. Kognitywistyka uczy między innymi precyzyjnego formułowania myśli i pytań. Łączy w sobie filozofię, lingwistykę, psychologię czy neurobiologię. Dzięki temu pozwala lepiej rozumieć język, błędy poznawcze i sposób działania ludzkiego mózgu. To ważne, bo duże modele językowe uczą się na ogromnych zbiorach tekstów tworzonych przez ludzi. Oznacza to, że odzwierciedlają nasze błędy poznawcze. Jeśli więc wiemy, jak te błędy działają, możemy lepiej formułować polecenia dla sztucznej inteligencji i uzyskiwać bardziej wartościowe odpowiedzi. Kolejnym aspektem jest zrozumienie działania mózgu – tego, jak informacje przepływają między różnymi sieciami neuronowymi. Wiedza o tym pomaga z kolei lepiej rozumieć działanie sztucznych sieci neuronowych i modeli językowych. Dlatego uważam, że kognitywistyka ma dziś bardzo ważne miejsce w świecie rozwijającej się sztucznej inteligencji. Nie-

eprasa.pl 644f6e3c59



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

– Jedną z chorób cywilizacyjnych jest dziś demencja, czyli otępienie poznawcze. Jednym ze sposobów utrzymania sprawności umysłowej jest właśnie ciągłe uczenie się – wskazuje Olgierd Borowiecki

stety w polskim systemie edukacji nie jest ona jeszcze w pełni rozpoznawana jako odrębna dziedzina. Mam jednak nadzieję, że z czasem się to zmieni i że uda się stworzyć bardziej spójny program nauczania tej dyscypliny.

Coraz częściej pojawia się pytanie o to, czy sztuczna inteligencja może kiedyś mieć własną świadomość. Czy w ogóle jesteśmy w stanie stwierdzić, czy AI ma jakąś własną perspektywę lub formę przeżywania rzeczywistości?
Ciekawą rzeczą jest to, że w przypadku innych ludzi zakładamy istnienie ich świadomości, choć tak naprawdę nie mamy na to dowodu. Nie mogę spojrzeć twoimi oczami ani przeżyć twoich myśli. Zakładam jednak, że istniejesz jako świadoma osoba, bo dzielimy wspólną historię ewolucyjną. Ze sztuczną inteligencją jest inaczej, bo nie dzielimy z nią tej historii. Nie wiemy więc, czy modele AI mają jakąkolwiek własną perspektywę czy doświadczenie. Na razie traktuję je jako narzędzia – podobnie jak komputer czy śrubokręt. Jednocześnie zdaję sobie sprawę z tego, że w przyszłości może się to zmienić. Najważniejsze jest więc rozwijanie kompetencji, które pozwolą odnaleźć się w świecie, w którym sztuczna inteligencja będzie odgrywać coraz większą rolę. Bo najprawdopodobniej nie będzie tak, że AI zastąpi ludzi. Raczej ludzie, którzy potrafią z niej korzystać, zastąpią tych, którzy tego nie potrafią.

Kognitywistyka to interdyscyplinarna nauka m.in. o umyśle. Czym właściwie jest ludzki umysł?
Umysł jest wszystkim, co postrzegam. Znajduje się w mózgu, a każdy umysł jest inny – tak jak każdy mózg jest inny. W sytuacji, gdy dochodzi do jakiegoś uszkodzenia mózgu lub gdy na przykład ktoś medytuje, zmienia się również doświadczenie tego, co nazywam rzeczywistością. Wychodzę z założenia, że umysł jest modelem rzeczywistości, indywidualną wizją świata tworzoną przez każdą jednostkę. Nie mam dostępu do umysłów innych osób. Mogę jedynie wnioskować o ich istnieniu na podstawie twarzy, emocji czy zachowań. Tak naprawdę nie wiem jednak, czy za tym wszystkim kryje się umysł, czy nie. Byłoby nieracjonalne zakładać, że nic tam nie ma, ale takie założenie wynika głównie z powodów biologicznych i ewolucyjnych. Dzielimy wspólną historię ewolucyjną, dlatego przyjmujemy, że jesteśmy do siebie podobni, mimo widocznych różnic indywidualnych. Wiele rzeczy przyjmujemy automatycznie jako oczywiste, korzystamy ze skrótów myślowych i heurystyk. Ale w rzeczywistości, przy głębszej refleksji, okazuje się, że to, co potocznie nazywam rzeczywistością jest modelem w moim mózgu.

Czyli można powiedzieć, że nie ma jednej rzeczywistości? Każdy z nas ma swoją?
Tak naprawdę nie możemy tego wiedzieć. Mam dostęp tylko do własnego doświadczenia rzeczywistości. Niektóre osoby nazwą to świadomością – świadomym doświadczaniem koloru, dotyku, emocji, myśli czy wyobraźni. I to wszystko nie jest możliwe do przekazania. Nie wiem, jak wygląda doświadczenie innych osób. Mogę jedynie zakładać, że jest podobne, bo używamy tych samych słów, rozumiemy się w rozmowie i potrafimy parafrazować swoje wypowiedzi. Ale to wszystko jest tylko założeniem. To, co do mnie dociera, przechodzi przez wzrokowe, słuchowe czy dotykowe receptory na moim obwodowym układzie nerwowym, które przez lata rozwoju wytrenowały moje sieci neuronowe. I te wszystkie wcześniejsze doświadczenia wpływają na to, w jakim modelu rzeczywistości żyję. Wszystko do czego mam dostęp to model, umysł, intersubiektywna rzeczywistość.

Czyli to, że moje postrzeganie świata różni się od twojego wynika z tego, że każde z nas ma za sobą różne przeżycia.
Tak, ale nie tylko. W grę wchodzą także czynniki kulturowe i ewolucyjne. W różnych kulturach inaczej mówi się o stanach mentalnych. Są takie, w których dzieci przez długi czas nie słyszą rozmów o emocjach czy myślach. W efekcie później rozwijają coś, co naukowcy nazywają teorią umysłu – zdolność rozumienia, że inni ludzie mają własne myśli, plany czy intencje. Nie dyskutuje się tam o tym, co nie jest widoczne na pierwszy rzut oka. Można też spojrzeć na to z jeszcze z szerszej perspektywy ewolucyjnej. Sam fakt, że tu jesteśmy jest ogromnym sukcesem wszystkich naszych przodków. Każdy z nich musiał przeżyć i przekazać dalej swoje geny, żebyśmy się tu znaleźli. Rzadko jednak zastanawiamy się nad tym w codziennym życiu. Ludzie są pochłonięci codziennością – pracą, rachunkami, mediami społecznościowymi, pandemią, wojną i całym natłokiem rzeczy, które w szerszej skali są w zasadzie niewiele znaczącymi rozpraszaczami. A ta większa skala to jest właśnie to, co mnie interesuje. Co jest u źródła życia i poznania – to są zagadnienia, na które warto szukać odpowiedzi. I nie wiadomo, czy ktokolwiek kiedykolwiek je znajdzie. Jest w tym coś, co przyciąga.

A jak brzmi pytanie, na które najbardziej chciałbyś znaleźć odpowiedź?
Czym jest rzeczywistość u podłoża tych modeli, które tworzę w swojej głowie? Myślę, że sam mam pewną formę neuroróżnorodności – być może spektrum czy ADHD. Traktuję to raczej jako unikalne sposoby zachowywania się, percepcji świata i funkcjonowania mózgu. W dzieciństwie miałem duże trudności ze zrozumieniem interakcji społecznych. Wolałem spędzać czas sam i dopiero z czasem nauczyłem się zasad rozmowy czy tego, że ludzie często rozmawiają o rzeczach mało istotnych. Odkrycie kognitywistyki – jako nauki – było czymś, co pozwoliło mi na modelowanie siebie i lepsze zrozumienie tego świata. Teraz interesuje mnie szczególnie to, jak działają wielkoskalowe sieci mózgowe i jak korelują z modelowaniem rzeczywistości. Fascynujące jest to, że na przykład przy wieloletniej medytacji można zaobserwować fizyczne zmiany w strukturze mózgu. Chociaż tak naprawdę każda nowa myśl, nowy nawyk czy nowa idea, fizycznie zmienia połączenia między komórkami nerwowymi.

Czyli można powiedzieć, że cała rzeczywistość jest w naszym mózgu?
W pewnym sensie tak. Wszystko, co postrzegamy, jest przefiltrowane przez sieci neuronowe. Jeśli uszkodzi się określone obszary mózgu, zmienia się sposób postrzegania świata. W momencie, jak masz odcięcie zakrętu wrzecionowatego, nie możesz postrzegać twarzy. Jest taka słynna książka Olivera Sacksa o mężczyźnie, który pomylił swoją żonę z kapeluszem. Można mieć deficyt w części MT+. Takie osoby widzą świat jak serię pojedynczych klatek. Kiedy ktoś taki zalewa sobie herbatę, to w jednej klatce ma połowę kubka, a w następnej klatce już mu się woda przelewa. To pokazuje, jak bardzo nasze doświadczenie rzeczywistości zależy od mózgu. I dlatego pytanie o to, czym jest rzeczywistość, wciąż pozostaje otwarte.

Skoro mózg w pewnym sensie nami rządzi, to czym właściwie jest wolna wola? Czy w ogóle ją mamy, czy też wszystko jest podyktowane tym, co zachodzi w naszej głowie?
To zależy od tego, kim jesteśmy. Myślę, że jestem wieloma wersjami siebie, albo wieloma osobami, w zależności od tego, jakie ramy przyjmiemy. Mogę być tu i teraz – tak jak teraz rozmawiamy – i improwizować to, co mówię, w oparciu o swoje wcześniejsze przemyślenia i doświadczenia. Ale mogę też usiąść po całym tygodniu i zastanowić się nad tym, co się wydarzyło, co można zrobić lepiej i jak zaplanować na przykład przyszłoroczny Cyber Brain. Wtedy nie myślę o tym, co jest tu i teraz, tylko o tym, co będzie za rok. Mogę też myśleć o tym, co wydarzy się za pięć lat. Dlatego pytanie, czy istnieje wolna wola, czy wszystko jest zakorzenione w cyklach neuronalnych, hormonalnych i ewolucyjnych, jest kolejnym bardzo głębokim pytaniem, na które prawdopodobnie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. I szczerze mówiąc, nie jest to dla mnie aż tak istotne. Dla mnie ważniejszym odkryciem było to, że istnieje przyszłość. Że mogę ją zaplanować i sprawić, aby rzeczy, które najpierw pojawiają się w mojej wyobraźni, stały się rzeczywistością. To trochę tak, jakby wyobrazić sobie punkt w przyszłości i później doprowadzić do tego, żeby się zmaterializował.

eprasa.pl 644f6e3c59

DRZWI DO ZMIANY ZOSTAŁY OTWARTE

Jeżeli ktoś chce zmienić swój wygląd, chce się przekwalifikować czy nawet się rozwieść, ale się boi i nie wie od czego zacząć, może skorzystać z pomocy aplikacji Epoka Zmian, którą wymyśliła białostoczanka Katarzyna Jankowska

Urszula Śleszyńska

Epoka Zmian - już sama nazwa jest ciekawa i przyciągająca uwagę. Pewnie takie też było założenie. Skąd się wziął ten projekt?
Taka była potrzeba. Ludzie są w dzisiejszych czasach przebodźcowani i mają nadmiar informacji. Sama miałam podobnie, chciałam coś zmienić i potrzebowałam wsparcia. Pomyślałam, że jeżeli byłyby takie drzwi, które ułatwiłyby mi zmianę, bym przez nie przeszła i byłoby mi o wiele łatwiej.

Nie znalazłaś tych drzwi, więc postanowiłaś je sama stworzyć?
W pewnym sensie tak. Epoka Zmian to inicjatywa społeczna, bo i ja jestem bardzo prospołeczna. Kocham pomagać ludziom i ich wspierać. Epoka Zmian to są drzwi do zmiany, które są otwarte. Przecieramy ścieżkę ludziom, którzy chcą wprowadzić zmiany w swoim życiu, którzy chcą zrobić pierwszy krok, ale mają obawy, boją się.

To, co prezentujecie zarówno w waszych social mediach, jak i w aplikacji, którą stworzyłaś, dotyka różnych dziedzin życia...
Tak, a to dlatego, że i zmiany są różne. Jedni mogą chcieć zmienić wygląd, a inni - swoje otoczenie. Może ktoś chce się rozwieść, a ktoś inny - przekwalifikować, zmienić zawód. Ale wiele osób boi się zmiany i nie wiem od czego zacząć. Aplikacja Epoka Zmian to jest ta droga do zmiany. Pokazujemy do kogo pójść, gdzie otrzymać wsparcie. Poprzez nasze rekomendacje gwarantujemy, że osoby i miejsca, które prezentujemy, pozytywnie wpłyną na rozwój i ułatwią tę drogę w zmianie.

Jakie miejsca, ludzi, inicjatywy już pokazaliście? Czy działacie według jakiegoś schematu rekomendacji, czy też raczej spontanicznie?
Mnóstwo ludzi do nas pisze. Zarówno skrzynka mailowa, jak i ta na Instagramie są pełne. Ludzie chcą pokazać swoje pasje, miejsca, które mogą pozytywnie wpłynąć na innych. Przede wszystkim chcemy pokazywać ludzi, którzy tworzą dane miejsce. Niejednokrotnie jest bowiem tak, że tworzymy coś, mamy pasję i nie potrafimy się przebić. A przez to później wielokrotnie się wycofujemy. Epoka Zmian daje przestrzeń do pokazania się. Nawet jeśli są to osoby zupełnie nieznane i wcześniej nikt o nich nie słyszał. Dla nas to są perły, które chcemy pokazać, żeby inni ludzie się nimi inspirowali. Byliśmy ostatnio w Białowieży, w Restauracji Carskiej, której właściciel jest wzorem do naśladowania. Nagraliśmy też panią dietetyk, która przekwalifikowała się totalnie, zmieniła swoje życie i mało nie rozwiodła się z mężem, a wszystko dlatego, że postanowiła postawić na siebie. Będąc już po czterdziestce całkowicie zmieniła zawód i prowadzi znakomity gabinet dietetyczny. Prezentujemy też różne kawiarnie, chociażby nasz białostocki Akcent, w którym unosi się aura myślenia, aura rodziny. To miejsce, w którym możemy się pozytywnie naładować. Mamy już w planach kolejne miejsca, które chcemy nagrać, ale też jesteśmy otwarci na propozycje. Mamy plany na trzy miesiące intensywnego nagrywania, ale też zachęcamy, żeby ludzie do nas pisali i pokazywali siebie. Mamy miejsce dla każdego. Jak będzie trzeba, rozdwoimy się, przyjedziemy, nagramy i pokażemy! (śmiech).

W EPOCE ZMIAN NICZEGO NIE REKLAMUJEMY. NIE JESTEŚMY PLATFORMĄ REKLAMOWĄ. MY REKOMENDUJEMY – POKAZUJĄC DANĄ OSOBĘ, TO, JAK DUŻO SERCA WKŁADA W TO, CO ROBI

Gdzie można napisać, jeśli ktoś chciałby znaleźć się w Epoce Zmian?

Karma wraca do Białegostoku

Już 11 kwietnia na Białostoczan czeka kolejna odsłona akcji „Karma Wraca" w Centrum Handlowym G City Biała

Urszula Śleszyńska

Inicjatywa ma na celu wsparcie zwierząt pozostających pod opieką Fundacji Kudłata Polana z Malawicz Górnych, czyli psów i kotów. Mieszkańcy woj. podlaskiego będą mogli 11 kwietnia (w godz. 10-16) przynosić w miejsce zbiórki w w Centrum Handlowym G City Biała m.in.: karmę suchą i mokrą dla psów lub kotów, duże koce, legowiska, żwirek, smakołyki, podkłady higieniczne, a także smycze, obroże, akcesoria przeciwkleszczowe czy worki na śmieci. W zależności od rodzaju przekazanego daru otrzymają 3 lub 5 sadzonek krzewów. Mamy dla Was łącznie 800 sadzonek. Cała pomoc rzeczowa przekazana zostanie do Fundacji Kudłata Polana.

- Takie akcje jak Karma Wraca to dla nas duża pomoc, ponieważ karma pozyskana w czasie tej akcji służy naszym zwierzakom - mówi Wioletta Ciostek, prezes Fundacji Pomocy Zwierzętom Kudłata Polana. - Ale ta akcja to też rozgłos, zwrócenie uwagi na istnienie takich fundacji jak nasza - małych fundacji, które nie mają dotacji i które muszą radzić sobie same.

Fundacja Kudłata Polana ma obecnie pod opieką około 250 zwierząt. Stacjonarnie jest ich około 100 plus ok. 150 kotów wolno żyjących. W Sokółce i okolicznych wsiach fundacja ma prawie 20 punktów, do których jeżdżą wolontariusze właśnie po to, żeby te koty dokarmiać. Organizacja działa jako non-profit, a osoby ją tworzące pracują społecznie, bez wynagrodzenia. Każda złotówka przeznaczana jest na leczenie, karmę i bieżące potrzeby zwierząt.

Osoby, które wezmą udział w akcji i przyniosą dary dla zwierząt, otrzymają sadzonki. Będziemy rozdawać: tuje szmaragdowe, bukszpany, jałowce pfiezeriana, cisy elegantisim i derenie.

Partnerem strategicznym akcji jest Centrum Handlowe G City Biała.

- Z dużym zaangażowaniem postanowiliśmy zorganizować wiosenną edycję akcji „Karma Wraca", ponieważ szczególnie bliski jest nam jej główny cel, czyli realne wsparcie bezdomnych zwierząt, które na co dzień wymagają opieki, leczenia i odpowiednich warunków do życia - mówi Justyna Doroszkiewicz, dyrektor Centrum Handlowego G City Biała. - Wiemy, jak duże są potrzeby organizacji takich jak Fundacja Kudłata Polana i jak ogromne znaczenie mają nawet najprostsze dary, które bezpośrednio przekładają się na poprawę losu psów i kotów. To właśnie ten praktyczny wymiar wsparcia jest dla nas szczególnie ważny, ponieważ odpowiada na realne potrzeby i przynosi natychmiastowe efekty - podkreśla. - Jednocześnie „Karma Wraca" pięknie pokazuje, że pomaganie może mieć wiele wymiarów - obok wspierania zwierząt budujemy także wrażliwość społeczną i zachęcamy do troski o otoczenie. Sadzonki krzewów, które rozdamy w zamian za pomoc, są tu symbolicznym, ale też bardzo pozytywnym dodatkiem przypominającym, że dobro wraca i że wspólnymi działaniami możemy zmieniać świat na lepsze, zaczynając od pomocy tym, którzy sami o nią poprosić nie mogą.

FOT. P. BALEJKO/ ARCHIWUM POLSKAPRESS

Podczas kwietniowej akcji – w zamian za karmę i akcesoria dla zwierząt – rozdamy 800 sadzonek

AUTOREKLAMA 0011499523

eprasa.pl 644f6e3c59

Można nas znaleźć na Instagramie i Facebooku jako Epoka Zmian. Na stronie www.epokazmian.pl jest numer telefonu i adres mailowy. Ja też nie jestem anonimowa, można napisać do mnie wiadomość prywatną. Projekt jest ogólnopolski, chciałabym, żeby każde miasto miało swoją Epokę Zmian. Uważam, że to pozytywnie wpłynie na rozwój każdego miasta i społeczności. Będziemy działać społecznie i walczyć o zmiany. Mamy bardzo dużo fajnych pomysłów i wierzymy, że wszystko da się zrobić. Zaczynamy od naszego województwa podlaskiego, żeby pokazać, że naprawdę się da!

Robicie to całkowicie pro bono?
Projekt jest prospołeczny. Przyjeżdżamy do danego miejsca całkowicie za darmo i wszystko za darmo nagrywamy. Zastanawiam się nad tym, czy w przyszłości nie zacząć korzystać z firmy zewnętrznej, która by nam pomogła w montażach filmów, bo już jest ich bardzo dużo i z czasem możemy nie być w stanie wszystkiego ogarnąć sami. Ale na tę chwilę działamy totalnie prospołecznie.

Z jakim odzewem spotkałaś się do tej pory?

FOT. GABRIELA KLIMASZEWSKA

Katarzyna Jankowska: – Projekt jest ogólnopolski i chciałabym, żeby każde miasto miało swoją Epokę Zmian. Uważam, że to pozytywnie wpłynie na rozwój zarówno miejscowości, jak i lokalnych społeczności

Na początku oczywiście był hejt i krytyka mojej osoby. Ale dzięki wsparciu moich bliskich nie poddałam się i nie poddam. I co ciekawe, hejt minął! Teraz mam bardzo fajny odzew. Ludzie do mnie piszą, dziękują, cieszą się, wierzą nam. Nie korzystamy z chatu GPT, wszystkie treści tworzymy sami. Do każdej rekomendacji podchodzimy bardzo ostrożnie, dokładnie ją weryfikujemy ją, zastanawiamy się, a na koniec wyciągamy całą kwintesencję i rekomendujemy. Chcę podkreślić, że za każdym sukcesem stoi człowiek. I to właśnie ten człowiek jest najważniejszy, bo cały jego biznes, miejsce, które tworzy, jest jego sercem. I pokazanie tego człowieka to dla nas priorytet. Chciałabym też wyraźnie podkreślić, że w Epoce Zmian niczego nie reklamujemy. Nie jesteśmy platformą reklamową. My rekomendujemy - pokazując daną osobę, to, jak dużo serca wkłada w to, co robi.

Wspomniałaś o tym, że pokazujecie również ludzi z pasją, artystów...
Rozszerzamy właśnie cały projekt Epoka Zmian o artystów, trochę też odpowiadając na ich prośby. Mamy wsparcie lokalnych twórców, więc jak najbardziej artysta, który tworzy, maluje, śpiewa i chce, żeby świat o nim usłyszał, może się do nas zgłosić. Chętnie zaprezentujemy zarówno jego, jak i jego twórczość. Może ktoś będzie chciał kupić jego prace? Użytkownicy naszej aplikacji mogą bezpośrednio skontaktować się z danym artystą i podpytać o jego twórczość.

Ile osób jest w ekipie tworzącej Epoki Zmian?
Mamy siedmioosobowy zespół. Wszyscy działamy prospołecznie. Ja mam też wsparcie rodziny. Nasz projekt jeszcze kiełkuje, ale już widzimy radość ludzi, dla których go tworzymy. I to nas bardzo satysfakcjonuje. Zachęcam do obserwowania nas, bo to dopiero początek.

A czym zajmujecie się na co dzień?
Ja produkuję kosmetyki. I spełniam marzenia innych. Jeżeli ktoś ma pragnienie posiadania swojej marki, swoich kosmetyków, pomagam. A Epoka Zmian to było moje marzenie, które postanowiłam zrealizować. To jest dowód na to, że nigdy nie jest za późno na działanie. Mam prawie 50 lat i widzę, również dzięki Epoce Zmian, że nigdy nie jest za późno na zmianę. Nigdy nie jest za późno, by się przebranżowić i spełniać marzenia.

MATERIAŁ INFORMACYJNY BIK

0011498050

Twoje dane są cenne. W finansach bezpieczeństwo danych jest równie ważne jak przejrzystość

Kwota kredytu hipotecznego, zobowiązania na samochód, pożyczka gotówkowa, historia spłaty. To informacje niezwykle wrażliwe – nie tylko finansowo, ale i społecznie. Trudno sobie wyobrazić, by ktokolwiek chciał pozwolić na to, aby takie dane trafiły do osób trzecich: sąsiadów, znajomych, a tym bardziej przypadkowych podmiotów komercyjnych.

W debacie o rynku finansowym bardzo często mówimy o przejrzystości. To ważne słowo, bo bez przejrzystości nie ma zaufania. Ale równie ważnym – a czasem nawet ważniejszym – fundamentem systemu finansowego jest bezpieczeństwo. Bezpieczeństwo środków, bezpieczeństwo instytucji i bezpieczeństwo danych.

Dane finansowe to nie są zwykłe informacje statystyczne. To wrażliwe zapisy ludzkich decyzji, problemów i momentów słabości. Informacje o kredytach czy pożyczkach należą do najbardziej prywatnych danych, jakie można przetwarzać. Ich niewłaściwe wykorzystanie, utrata kontroli nad nimi albo dostęp osób trzecich mogą mieć konsekwencje, które wykraczają daleko poza sektor finansowy.

Czy chcielibyśmy, aby ktoś postronny znał szczegóły naszych finansów? I kto bierze za te dane realną odpowiedzialność?

To pytania warto zadawać za każdym razem, gdy rozważamy zmiany systemowe.

Bezpieczny, stabilny i licencjonowany akcjonariat to realna ochrona danych kredytowych

Dyskusja o bezpieczeństwie informacji kredytowej nie może abstrahować od tego, kto faktycznie odpowiada za dane. Struktura właścicielska podmiotów zarządzających wrażliwymi danymi finansowymi nie jest technicznym detalem – jest fundamentem odpowiedzialności.

Biuro Informacji Kredytowej jest kontrolowane przez banki, w tym państwowe podmioty, w jednym z najbardziej regulowanych i nadzorowanych sektorów gospodarki. Ochrona danych finansowych klientów to nie marketingowe hasło, lecz obowiązek prawny, regulacyjny i reputacyjny.

Ten model nie powstał przypadkiem. Został zbudowany po to, aby wrażliwe dane milionów Polaków były objęte tajemnicą bankową, a także zarządzane przez instytucje stabilne, przewidywalne oraz odporne na łatwe zmiany właścicielskie, czy także na krótkoterminowe decyzje biznesowe. W czasach rosnących zagrożeń cybernetycznych, wojny w Ukrainie i nasilających się działań hybrydowych ze strony Rosji, dane finansowe stały się elementem infrastruktury krytycznej państwa.

Silny podmiot o stabilnym akcjonariacie popartym zaufaniem publicznym ma realną zdolność do odpierania ataków i reagowania na incydenty. To nie jest abstrakcyjna teza – to kwestia bezpieczeństwa systemowego.

Czy chcemy, aby wrażliwe dane milionów Polaków trafiały do baz zarządzanych przez spółki będące w rękach prywatnych osób i mogących szybko zmienić właściciela?

Dziś informacje o opóźnieniach w spłacie kredytów konsumenckich trafiają do centralnej, bezpiecznej bazy BIK, a – zależnie od decyzji wierzyciela – także do biur informacji gospodarczej. Rozważane są rozwiązania, by wprowadzić obowiązek raportowania takich danych do wszystkich BIG-ów.

Część z biur informacji gospodarczej ma strukturę właścicielską skoncentrowaną wokół osoby prywatnej, która może w łatwy sposób podjąć decyzję o sprzedaży akcji spółki przypadkowym inwestorom – szybko, bez analizy intencji inwestora i bez systemowych gwarancji bezpieczeństwa i stabilności. W niepewnych czasach to ryzyko, którego nie wolno bagatelizować.

Zaufanie do systemu finansowego buduje się latami, a traci w jednej chwili. Centralny model wymiany informacji kredytowej funkcjonuje w Polsce od lat i dobrze spełnia swoją rolę: chroni konsumentów, wspiera odpowiedzialne kredytowanie i minimalizuje ryzyko systemowe.

W świecie rosnących zagrożeń cyfrowych nie potrzebujemy więcej drzwi do świata wrażliwych danych. Potrzebujemy solidnych zamków i odpowiedzialnych gospodarzy. Bo ostatecznie chodzi o coś bardzo prostego: aby nasze dane – tak jak nasze pieniądze – pozostawały bezpieczne.

eprasa.pl 644f6e3c59

PODRÓŻE PO WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM

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

Droga Krzyżowa w Dobrym Lesie

Historia Parafii pod wezwaniem Najświętszego Sakramentu we wsi Dobry Las w gminie Zbójna (powiat łomżyński) liczy sobie tylko 105 lat, ale i tak przyciąga mnóstwo turystów chcących zobaczyć ciekawy, drewniany zabytek budownictwa sakralnego, jakim jest kościół pw. zbieżnym z nazwą tej parafii. (...) Ciekawa, prosta architektura z dwupołaciowym dachem krytym blachą (przykrywającym nawę główną) i trapezowym prezbiterium, skrywającym błękitny ołtarz główny oraz barwne okienne witraże robią duże wrażenie. W świątyni znajdują się kopie obrazów Matki Boskiej Częstochowskiej, św. Józefa Opiekuna i św. Rodziny. Jednak tym, co najbardziej przyciąga ciekawskich turystów do kościoła w Dobrym Lesie jest istniejąca tam od kilku już lat Droga Krzyżowa, bardzo pomysłowa i ekspresyjna w wymowie.

Na przykościelnej skarpie usytuowano 14 stacji Drogi Krzyżowej. Stacje mają formę betonowych kapliczek słupowych w kształcie pszczelich barci. Są one przykryte jedno lub dwuspadowymi daszkami, wykonanymi z odnalezionych ceramicznych dachówek, które przed siedemdziesięciu pięciu laty ukradli Niemcy, okupujący także i tę wieś. Bardzo ciekawe są kolorowe płaskorzeźby przedstawiające poszczególne sceny czternastu stacji Drogi Krzyżowej. Z oddali zaś przygląda im się postać św. Krzysztofa, umiejscowiona w (...) drewnianej rzeźbie. To wszystko jest twórczym dziełem parafian wsi Dobry Las, sercem zintegrowanych ze swoją świątynią.

Płonka Kościelna. Źródła na Łasku

Zanim odwiedzę jakieś ciekawe wsie, miasta, czy też owiane historią miejsca, czasami staram się poznać etymologię ich nazwy. Nie inaczej było, gdy wyruszałem do Płonki Kościelnej w gminie Łapy (pow. białostocki). Chciałem poznać tę wieś owianą legendami mnóstwa cudownych uzdrowień i łask płynących ze słynnego obrazu Matki Bożej w Chwale Wniebowzięcia, znajdującego się w tamtejszym neogotyckim kościele pw. św. Michała Archanioła. Wśród kilku opinii, które znalazłem w zasobach internetu, najbardziej bliskie jest mi wyjaśnienie pani Ireny Halickiej, że „Płonka" to nazwa topograficzna zaczerpnięta od cech tamtejszego, mało urodzajnego gruntu lub ubogiej flory (wyraz „płonny" w języku staropolskim oznaczał, że coś jest jałowe albo puste). Wśród staropolskich sadowników i leśników słowo „płonka" oznaczało z kolei leśne drzewo owocowe zwane „dziczką". Natomiast przymiotnik „Kościelna" już od XVI w. oznaczał, że taka wieś pierwotnie była własnością plebana. Wiemy już także, że w Płonce Kościelnej, szczególnie w latach 1673-1785, zdarzyły się liczne zjawiska cudownych uzdrowień albo otrzymania przez modlących się szczególnych łask Bożych, i to aż w 915 udokumentowanych przypadkach. I jakby tego było mało, to w tym samym czasie, gdy przed obrazem Wniebowzięcia NMP zaczęły się dziać cuda, to na łące - nazywanej potocznym określeniem „Na Łasku" (odległej o ok. kilometr od świątyni) - niespodziewanie pojawiło się kryniczne źródło z równie nadprzyrodzonymi właściwościami. Ci, którzy obmywali w nim swoje chore części ciała albo też pili czerpaną z niego wodę, często również doznawali łaski uzdrowień lub spełnienia wnoszonych do Matki Boskiej próśb. Od wielu już lat miejsce wypływu tej cudownej, źródlanej wody obudowane jest studzienną cembrowiną z mosiężnym kranem do jej swobodnego pobierania. Na szczycie studni umieszczona jest figura Najświętszej Maryi Panny, która jakby zaprasza wiernych pod swoją opiekę.

Supraśl. Witraże wielkanocne (i nie tylko)

W Europie pierwsze witraże pojawiły się w X w. we Francji, a więc w czasach średniowiecza. W Polsce zaś dopiero w XIV w. w Toruniu, gdy miasto to było pod kontrolą państwa krzyżackiego. Wykonawstwo witraży było bardzo drogie, więc nic dziwnego, że na ich zamówienie mogły pozwolić sobie jedynie najbogatsze, wysoko postawione osoby. Dopiero na przełomie XIX i XX w. prawdziwej rewolucji w produkcji witraży dokonał Francuz Louis Comfort Tiffany. Wynalazł on nowy rodzaj szkła, zwany opalowym, w którym jedna odmiana była nieprzeźroczysta, zaś druga - półprzeźroczysta. Stworzył również szkło iryzowane, czyli takie, które jest przeźroczyste, ale odbite w nim światło powoduje, że przyjmuje ono całą tęczę barw. Nowatorstwem techniki Tiffany'ego było także zastąpienie ołowianych profili, dotychczas łączących szklane części witraży, cienką, samoprzylepną taśmą miedzianą, która owijała każdy, nawet najmniejszy element szkieł, skutecznie łącząc całość w stabilny witraż.

Taką właśnie technikę Tiffany'ego już od ponad 20 lat wykorzystuje w swojej twórczej pracy Helena Gromak-Ołdytowska. Artystka jest absolwentką Liceum Sztuk Plastycznych w Supraślu ze specjalizacją snycerstwo i formy użytkowe.

Supraską pracownię pani Heleny odwiedzają pasjonaci witraży, osoby zainteresowane ich pozyskaniem i całe grupy turystów. Wszyscy ciekawi są zarówno procesu tworzenia tych wielobarwnych dzieł sztuki, jak i autorskiej galerii z mnóstwem kolorowych, szklanych ptaków. Patrząc na nie ma się wrażenie jakby na dłuższą chwilkę przysiadły w oknie pomieszczenia, gdzie pracuje pani Helena. Na jej witrażach dostrzeżemy też całe grupy aniołów, postacie świętych, zakochane pary młodych ludzi, motyle, ważki, żabki, kwiaty, a nawet wielkanocne pisanki.

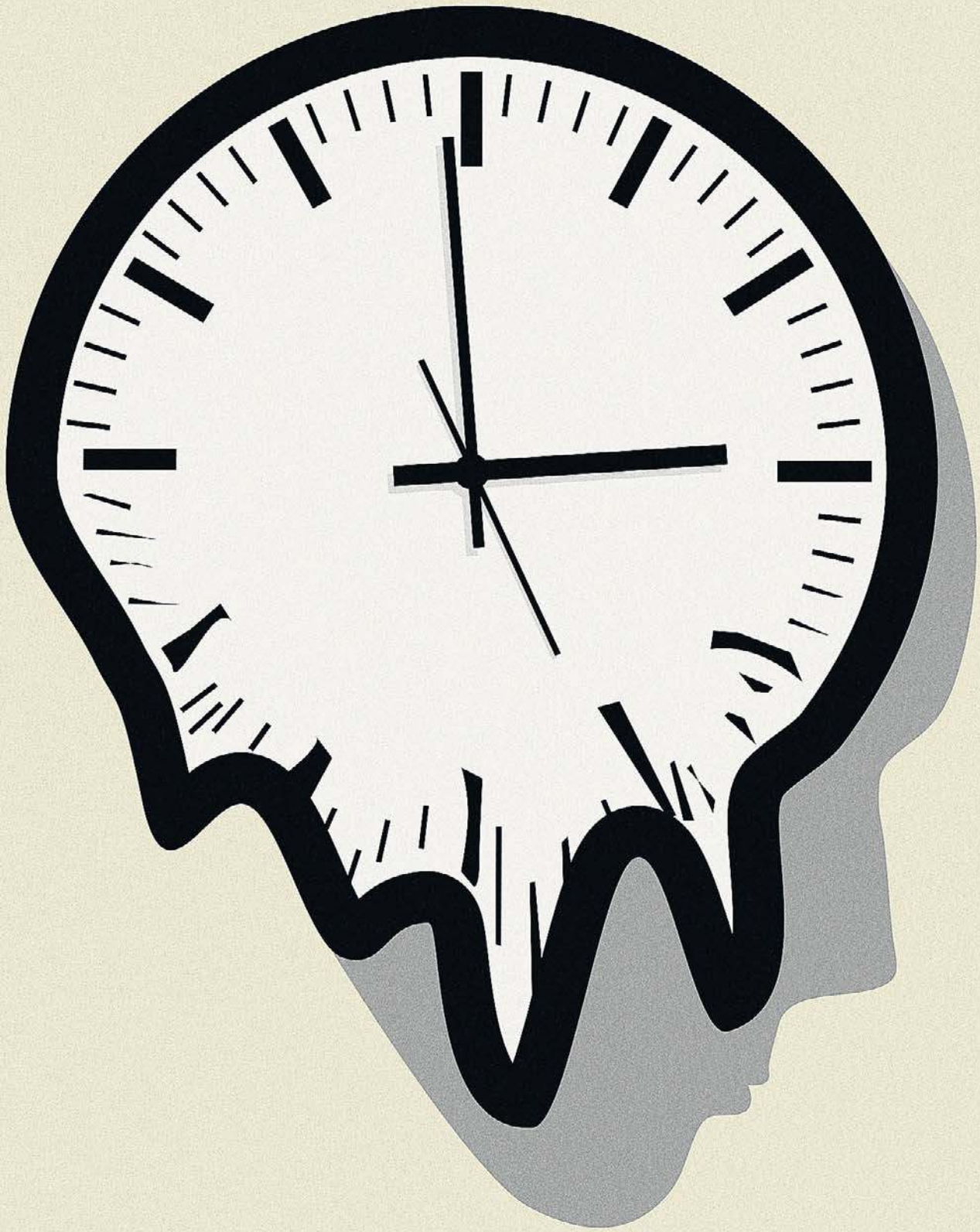
Ale to, co zobaczyłem w pracowni pani Heleny, jest tylko niewielką cząstką jej artystycznego dorobku, w skład którego wchodzą małoformatowe i wielkoformatowe witraże okienne, różnej wielkości witraże z przedstawicielami fauny i flory Podlasia, a także wielkie witrażowe formy przestrzenne. Część z nich była prezentowana na wystawach i w galeriach wielu krajów Europy, takich jak Szwajcaria, Walia, ale również w naszym kraju (...). Znaczną ich część można także zobaczyć na Podlasiu, m.in. słynny herb stolicy województwa podlaskiego w Pałacyku Ślubów przy ul. Kilińskiego w Białymstoku oraz postacie świętych w cerkwi pw. św. Mikołaja Serbskiego w Białymstoku, a także niezwykle ciekawe witraże wykonane ostatnio do sali obrzędowej w Centrum Muzułmańskim Tatarów Polskich w Kruszynianach. (...)

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 644f6e3c59

PULS

#209



Człowiek z czasem się liczy

Str. 18-19

eprasa.pl 644f6e3c59

Zmiana czasu co pół roku przypomina nam, że każdy z nas nosi w sobie własny zegar. - To od mózgu zależy, czy dzień będzie się dłużył w nieskończoność, czy przeminie, nie pozostawiając po sobie wspomnienia – mówi neurobiolog prof. Wojciech Glac

Anita Czupryn

JAK OSZUKUJE NAS CZAS. NEUROBIOLOG PROF. WOJCIECH GLAC: IM MNIEJ NOWOŚCI, TYM SZYBCIEJ MIJA ŻYCIE

W nocy z soboty na niedzielę, z 28 na 29 marca, przesuwamy zegarki z godziny 2 na 3 i tym samym kradniemy sobie godzinę snu. Co to znaczy dla mózgu?
Jednorazowe skrócenie snu o godzinę samo w sobie nie jest czymś, co znacząco zaburza pracę mózgu. Większe znaczenie ma to, że zmiana czasu wymusza przesunięcie całego rytmu okołodobowego. Każdemu zdarza się zarwać noc czy wstać wcześniej, ale tutaj organizm musi przestawić swój biologiczny zegar: porę zasypiania, budzenia się i funkcjonowania w ciągu dnia. Zegar biologiczny i społeczny nieco się rozmijają i to właśnie jest dla mózgu wyzwaniem, zwłaszcza - tak jak teraz - kiedy przechodzimy na czas letni.

Po zmianie czasu na letni mówimy sobie: od dziś żyję godzinę wcześniej. Ale czy organizm też to rozumie? Po jakim czasie się przystosowujemy?
W teorii, jeśli wstajemy godzinę wcześniej, to także wcześniej pojawia się presja snu, czyli naturalne zmęczenie wynikające z aktywności podczas dnia. W praktyce jednak poza tą presją snu, czyli mechanizmem homeostatycznym, nasze zasypianie reguluje rytm okołodobowy, który poza ilością światła regulowany jest też przez nasze nawyki. Czas przystosowania jest więc różny - od kilku dni do kilkudziesięciu. Przystosowanie to jest łatwiejsze, jeżeli jesteśmy rannymi ptaszkami, a trudniejsze u osób o późnym chronotypie, czyli u tzw. sów.

Każdy z nas nosi w sobie własny zegar, który nie zawsze zgadza się z tym na ścianie?
Tak, ale ten wewnętrzny zegar nie działa w oderwaniu od świata. Przede wszystkim synchronizuje go światło słoneczne - wschód i zachód słońca są dla mózgu podstawowym sygnałem wyznaczającym rytm dnia. Mniejsze, ale istotne znaczenie mają też nasze nawyki, pory stałych aktywności, jak jedzenie, szkoła czy praca. Jeśli wieczorem powtarzamy określone rytuały, mózg zaczyna je traktować jako część stałego planu dnia. To może wspierać zasypianie, ale też może je opóźniać. Zegar biologiczny jest więc z jednej strony ustawiany przez światło, a z drugiej bardzo podatny na styl życia, przyzwyczajenia i narastające w ciągu dnia zmęczenie.

Światło rano działa trochę jak kawa?
Natężenie światła rejestrowane jest przez specjalne komórki światłoczułe w siatkówce oka, których głównym zadaniem jest synchronizacja rytmu okołodobowego i regulacja aktywności mózgu. Przekazują one informacje do podwzgórza, gdzie znajduje się główny biologiczny zegar mózgu. Dzięki temu światło wpływa na moment wybudzania, zasypiania, a pośrednio także na fizjologię całego organizmu. Rano ma to szczególne znaczenie. Natężenie światła pobudza układy odpowiedzialne za czuwanie, uwagę i gotowość do działania. Badania pokazują, że kontakt ze światłem dziennym zaraz po przebudzeniu pomaga szybciej osiągnąć optymalny poziom pobudzenia potrzebny do codziennej aktywności, zwłaszcza intelektualnej. Dlatego poranny spacer naprawdę działa korzystnie. Nawet przy zachmurzonym niebie światło dzienne jest znacznie silniejsze niż oświetlenie w mieszkaniu czy biurze, więc warto rano wyjść choć na chwilę na zewnątrz. Kawa natomiast osłabia działanie adenozyny, która jest kluczowa dla wspominanego wcześniej mechanizmu presji snu.

Odpowiedział pan na pytanie, które właśnie chciałam zadać: gdzie właściwie mieści się nasze poczucie czasu? W mózgu? W hormonach? Jak odczuwamy rytm dnia?
W mózgu, ale nie ma tam jednego zegara, który mierzy czas. To zależy od tego, o jakim rodzaju czasu mówimy. Inaczej mózg reguluje rytm dnia i nocy, inaczej szacuje sekundy czy minuty potrzebne do działania, a jeszcze inaczej tworzy subiektywne wrażenie, że życie przyspiesza albo zwalnia. Podwzgórze odpowiada za rytm okołodobowy i sezonowe zmiany zachowań, np. związane z rozrodem czy migracjami u zwierząt. Z kolei odczuwanie następstwa zdarzeń, pamiętanie, co było wcześniej, a co później, wiąże się z hipokampem. To on pomaga porządkować doświadczenia w czasie. Inny mechanizm odpowiada za mierzenie krótkich odstępów czasu - ile trzeba poczekać na efekt działania albo kiedy wykonać kolejny ruch. Tu ważną rolę odgrywa prążkowie, które wraz z korą mózgową pozwalają wyznaczać interwały między zdarzeniami. Jest jeszcze czas subiektywny, czyli nasze osobiste wrażenie, że coś się dłuży albo mija błyskawicznie. Ten mechanizm jest bardziej rozproszony. Zależy od emocji, uwagi i od tego, jak bardzo świadomie śledzimy własne odczucia i upływ czasu. W dodatku czym innym jest ocena czasu w trakcie przeżywania sytuacji, a czym innym późniejsze wrażenie jej długości odtwarzane z pamięci.

Wróćmy jeszcze do światła. Żyjemy przecież nie tylko w rytmie słońca, ale też wśród lamp, ekranów, telefonów, komputerów. Dużo mówi się o tym, że niebieskie światło zaburza sen. Faktycznie powinniśmy odkładać telefon przed snem?
Tak, bo światło emitowane przez ekrany, zwłaszcza o dużym natężeniu, może działać na mózg podobnie jak światło dzienne. Jeśli przed snem długo patrzymy w telefon czy komputer, podwzgórze dostaje sygnał, że wciąż trwa dzień i trzeba utrzymać aktywność. Poza światłem ważne są jednak emocje i uwaga. Jeżeli ktoś ogląda coś emocjonującego, robi w telefonie coś angażującego, to może to opóźniać moment zasypiania, bo podtrzymuje pracę układów odpowiedzialnych za czuwanie. Oczywiście presja snu, wynikająca ze zmęczenia, w końcu zrobi swoje i zaśniemy. Problem w tym, że sam moment zaśnięcia może się przesunąć, a dodatkowo pogarszać jego jakość i łączną długość. A zaburzenia snu prowadzić mogą do gorszego funkcjonowania poznawczego czy emocjonalnego. Dlatego odkładanie telefonu przed snem naprawdę ma sens.

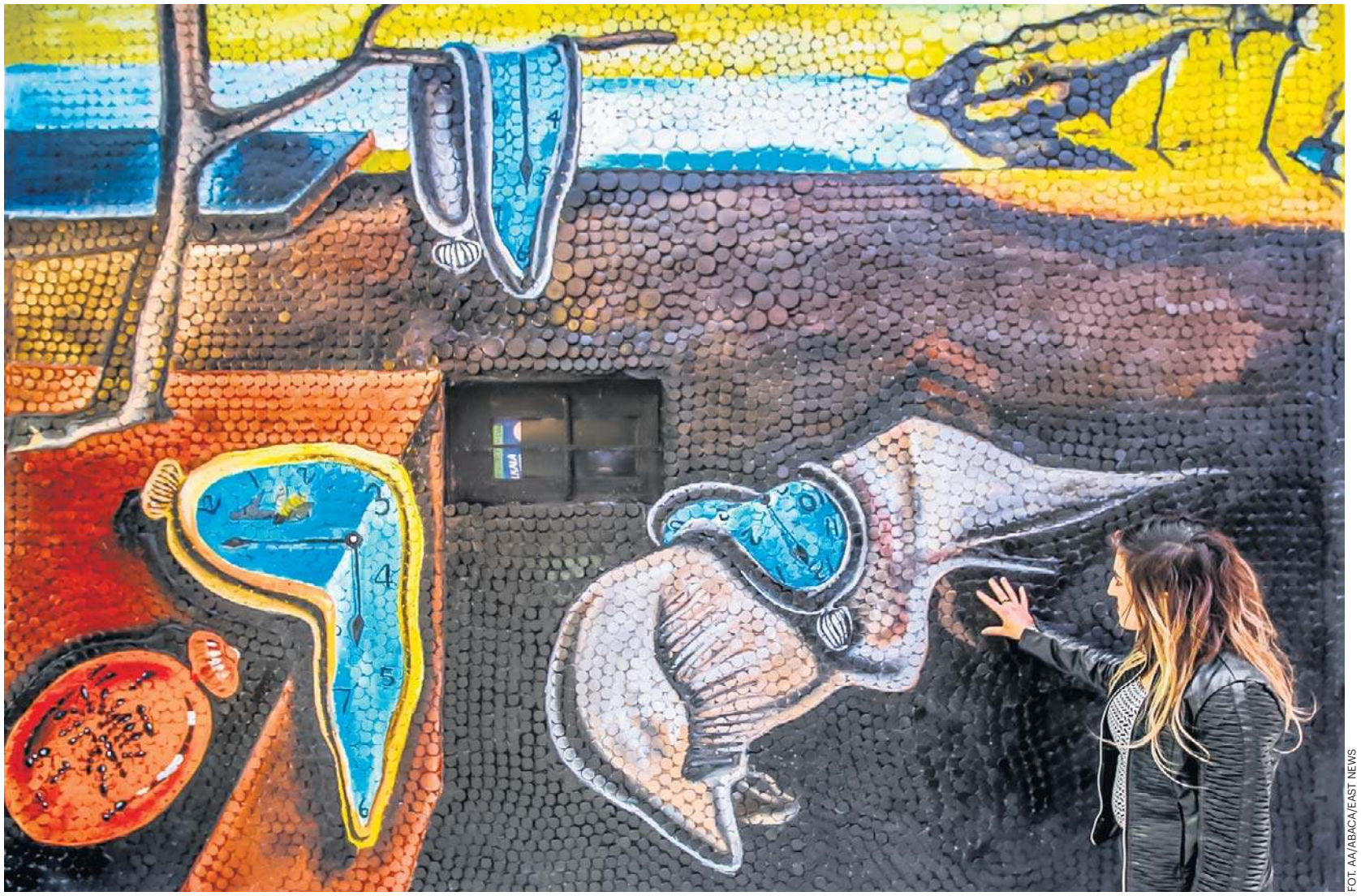
PAMIĘĆ DZIAŁA WEDŁUG DOŚĆ PROSTEJ ZASADY: MÓZG PRZEDE WSZYSTKIM ZAPISUJE TO, CO NOWE, ZASKAKUJĄCE I ODSTAJE OD CODZIENNEGO SCHEMATU

Kto gorzej znosi zmianę czasu: dzieci, seniorzy, nastolatki, a może osoby pracujące na zmiany?
Praca zmianowa sama w sobie bardzo silnie obciąża rytm dobowy, bo wymaga jego ciągłego przestawiania. Natomiast jeśli chodzi o samą zmianę czasu, reagujemy na nią bardzo różnie. Decyduje o tym wiele czynników: indywidualna potrzeba snu, zdolność adaptacji, codzienne nawyki, intensywność dnia, a nawet wrażliwość na światło. Często mówi się o ośmiu godzinach snu, ale to tylko średnia. Dla jednych optymalne będzie siedem godzin, dla innych dziewięć. To bardzo indywidualna rzecz, ale badania pokazują, że statystycznie zmiana czasu jest bardziej dotkliwa dla osób zasypiających później i budzących się później, nastolatków oraz wszystkich tych, który mają rozregulowany rytm okołodobowy, nie tylko pracujących zmianowo, ale również tych, którzy sypiają nieregularnie.

Czas nie płynie dla nas równo i to także zależy od wieku. Jako dzieci nie mogliśmy doczekać się gwiazdki czy urodzin, dzień się dłużył. Z wiekiem coraz częściej mamy poczucie, że czas przyspiesza. Dlaczego tak się dzieje? Mózg niejako kompresuje rutynę dorosłego życia i dlatego lata tak łatwo nam znikają?
W dużej mierze tak właśnie jest. Pamięć działa według dość prostej zasady: mózg przede wszystkim zapisuje to, co nowe, zaskakujące i odstaje od codziennego schematu. W dzieciństwie takich doświadczeń jest bardzo dużo, bo niemal wszystko odkrywamy po raz pierwszy. Świat nas wciąż zaskakuje. Ponieważ mamy jeszcze niewiele doświadczeń, trudniej nam przewidzieć, co się wydarzy. Dlatego okres dzieciństwa jest gęsto wypełniony wspomnieniami. Kiedy jako dorośli patrzymy wstecz, mamy wrażenie, że dzieciństwo trwało długo, bo zachowało się z niego mnóstwo szczegółów. To trochę tak, jakby album z tamtych lat był pełen zdjęć, podczas gdy z dorosłości tych zdjęć jest znacznie mniej. Wpadamy w rutynę, życie przestaje nas zaskakiwać, a mózg korzysta z już stworzonego modelu świata. Jeśli rzeczywistość zgadza się z tym modelem, nie ma potrzeby zapisywania nowych śladów pamięciowych. Kolejne dni zlewają się więc w całość. Dopiero kiedy wydarzy się coś nieoczekiwanego, coś wyłamie się z reguły, mózg to rejestruje, bo musi zaktualizować swój obraz świata. Taki dzień dostaje własny znacznik w pamięci i staje się odrębnym wspomnieniem. Im bardziej powtarzalne są nasze dni, tym bardziej subiektywnie czas przyspiesza, bo w pamięci zostaje po nich mniej śladów. Tak można wyjaśnić, jak oceniamy upływ czasu retrospektywnie.

Spotkałam się też, że starsze osoby mówią czasem, że czas bardzo im się dłuży, że od emerytury nie wiedzą, co ze sobą zrobić. Czy starość naprawdę boli czasem także

eprasa.pl 644f6e3c59



FOT. AA/ABACA/EAST NEWS

Prof. Glac: Czym innym jest ocena czasu w trakcie przeżywania sytuacji, a czym innym późniejsze wrażenie jej długości odtwarzane z pamięci

w tym sensie, że czas płynie wolniej?
Kiedy czegoś nam brakuje i na to czekamy, możemy wyraźniej odczuwać upływ czasu. Mózg pozostaje wtedy w stanie czujności, gotowy na jakieś ważne, oczekiwane zdarzenie lub sygnał zwiastujący jego nadejście. Jeśli ktoś siedzi w domu, nie ma konkretnego zajęcia, ale czeka, aż wydarzy się coś ciekawego – ktoś zadzwoni, przyjdzie do niego, jego uwaga łatwiej kieruje się właśnie na upływ czas. Im bardziej się nudzimy i im mniej jesteśmy pochłonięci jakąś czynnością, tym silniej monitorujemy upływ czasu. Dlatego czas może się dłużyć osobom, które nie mają planu dnia, konkretnego celu albo angażującego zajęcia. Nawet jeśli nie czekają na nic bardzo konkretnego, mogą pozostawać w stanie oczekiwania na coś, co przerwie monotonię. Wówczas łatwiej może powstać wrażenie, że czas się rozwleka.

Czyli mózg potrzebuje tego, kiedy dzień ma plan, punkt odniesienia, jakieś umówione spotkanie?
Plan dnia jest ważny nie tylko dlatego, że dyscyplinuje i porządkuje kolejne zadania i działania, ale również dlatego, że pozwala na bardziej precyzyjne przewidywanie tego, w którym momencie powinien oczekiwać satysfakcji, przyjemności czy nagrody. Brak tego planowania i przewidywania, zwłaszcza u osób, które są w silnej potrzebie czy mają ogólnie problem z tzw. odraczaniem nagrody, może powodować nadmiernie skupienie uwagi na oczekiwaniu tej korzyści, powstawanie silnej presji i poczucie ryzyka, że nagroda przeleci im koło nosa. Z tego powodu mogą one zbyt intensywnie monitorować chwilę bieżącą, zmiany w otoczeniu i w ciele i przez to nadmiernie skupiać się na upływie czasu.

Dziś wszyscy powtarzamy: „Nie mam czasu". A przecież żyjemy w epoce, w której maszyny i aplikacje robią za nas mnóstwo rzeczy. Dlaczego więc wciąż mamy poczucie, że czasu brakuje? Żyjemy szybciej, czy to wina bodźców, które rozbijają naszą uwagę?
Na pewno możemy doświadczać przeciążenia nadmiarem nadmiernie emocjonujących zdarzeń, co może prowadzić do osłabienia naszych zdolności poznawczych, a przez to zdolności do planowania, przewidywania oraz efektywnej kontroli uwagi. To wywołuje stres, zwiększa presję, a w presji chcemy szybko osiągnąć efekt, niedoszacowując czasu, jaki potrzebujemy na jego osiągnięcie. To powoduje, że wszystko wydaje się zajmować więcej czasu, niż pierwotnie przewidywaliśmy, pozostawiając poczucie, że nie nadążamy i nie mamy na nic czasu. Ten nadmiar emocji i istotnych spraw wpływa też na funkcjonowanie naszego wewnętrznego zegara. Jego wskazówki tykają wówczas niejako szybciej niż tego zegara na ścianie. To nam spowalnia subiektywny upływ czasu w tej konkretnej chwili, ale kiedy spojrzymy w końcu na zegar, nie możemy się nadziwić jak dużo to nam w rzeczywistości zajęło czasu. Ten swoisty rozdźwięk może pozostawiać w pamięci przekonanie, że wszystko zajmuje więcej czasu niż go mamy i w ten sposób wzmaga ryzyko, że nie zdążymy ze wszystkim na czas. Poczucie ryzyka wyzwala emocje i stres, i błędne koło się zamyka.

Można powiedzieć, że mózg mierzy czas emocjami?
W pewnym sensie tak, bo emocje bardzo silnie wpływają na nasze subiektywne odczuwanie czasu. Im bardziej jakieś zdarzenie jest dla nas ważne i im silniejsze wywołuje pobudzenie, tym wyraźniej zmienia się sposób, w jaki przeżywamy jego upływ. Nie chodzi o to, że mózg dosłownie ma jeden zegar odmierzający sekundy jak stoper, ale o to, że pod wpływem emocji, uwagi i pobudzenia inaczej przetwarzamy to, co dzieje się wokół nas i w nas samych. Kiedy dzieje się coś bardzo ważnego, np. budzącego silny lęk, silniej skupiamy uwagę, rejestrujemy więcej zmian, więcej szczegółów, więcej sygnałów płynących z otoczenia i z własnego ciała. W takiej chwili czas może subiektywnie zwalniać – mamy wrażenie, jakby dana sekunda trwała dłużej niż zwykle. W skrajnych sytuacjach może się wręcz wydawać, że czas na moment stanął w miejscu. Po takim zdarzeniu często odnosimy też wrażenie, że trwało ono dłużej, niż wskazywałby zegarek, bo świeży ślad pamięciowy jest bardzo gęsty, bogaty w szczegóły i mocno nasycony emocjami. A kiedy wracamy do tego jeszcze później, z perspektywy czasu, ta chwila nadal może wydawać się długa, bo pamięć zachowała z niej wyjątkowo dużo elementów. Z kolei, kiedy przeżywamy coś przyjemnego, wciągającego i dającego satysfakcję, bywa odwrotnie – gdy ta chwila się kończy, pojawia się wrażenie, że minęła za szybko, że była zbyt krótka. Wpływa na to wygasające po zakończeniu tego zdarzenia poczucie przyjemności. Tak więc emocje nie tyle mierzą czas, ile bardzo silnie modulują to, jak go odczuwamy – zarówno w trakcie zdarzenia, tuż po nim, jak i wtedy, gdy wracamy do niego we wspomnieniu.

Najczęściej brakuje nam czasu na to, co najważniejsze: na spotkania z ludźmi, których kochamy, na rozmowę, bliskość, relaks, odpoczynek. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego tego nie wybieramy, tylko mówimy: nie mam czasu, mam tyle do zrobienia?
To zależy od tego, jak mózg ustawia priorytety, czyli jaką nadaje ważność poszczególnym zadaniom czy potrzebom. To bardzo indywidualna sprawa, ale ogólnie zależy od wielkości tej potrzeby, wielkości potencjalnej korzyści lub straty, kosztów, czasu oczekiwania na efekt, od wielu różnych czynników i cech danej osoby. Może więc zdarzyć się tak, że tym, co wygrywa, będzie praca, deadliny, projekty i spotkania zawodowe, a tym co przegrywa, będą relacje towarzyskie i rodzinne czy spacer, relaks i odpoczynek. Zwykle więc robimy to, co pilne i grozi stratą, odkładając na potem to, co może zaczekać i nie wydaje nam się absolutnie konieczne. Ale też są wśród nas osoby, które zamiast zajmować się rzeczami ważnymi, są w stanie rzucić wszystko i spędzić pół dnia ze wzrokiem wlepionym w ekran telefonu, który oferuje dużą, natychmiastową, pewną i bezwysiłkową nagrodę. Nie chodzi o to, że nie cenimy odpoczynku czy relacji, lecz o to, że cele pilne i obarczone potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami lub cele pozwalające na osiągnięcie natychmiastowej i znacznie wyższej satysfakcji aktywują system motywacyjny i decyzyjny silniej niż korzyści naturalne, które oferują mniejszą i nie tak natychmiastową nagrodę. Mniejszą oczywiście nie oznacza, że mniej ważną, ale w dobie ciągłego zmagania się z obniżeniem nastroju i stresem, ludzie mają tendencję do poszukiwania ulgi w czymś, co daje szybkie i spektakularne efekty.

Są jakieś proste praktyki, które pomagają odzyskać poczucie czasu? Rytuały, formy regularności, ćwiczenia uważności, które mogą nam pomóc?
Na pewno pomocne jest bardziej świadome przeżywanie tego, co dzieje się wokół nas. Jeśli komuś dni przeciekają przez palce, warto próbować mocniej je zauważać. Temu właśnie służą różne praktyki mindfulness polegające na ukierunkowaniu uwagi na bieżącym doświadczeniu - zwracanie uwagi na to, co teraz robię, co widzę, co słyszę, co się wokół mnie dzieje. To ważne, bo właśnie taka świadoma uwaga pozwala tworzyć bardziej wyraźne, unikatowe wspomnienia, by łatwiej uniknąć poczucia, że czas przecieka nam między palcami, a dni zlewają się w jeden. Jak ktoś ma wystarczająco nomen omen czasu, to może prowadzić dziennik, zapisując zdarzenia – łatwiej je wówczas pamiętać, a przeglądając dziennik zauważyć, że rok miał jednak 365 dni, a nie 2 czy 3 – te wyjątkowe – świąteczne czy urlopowe. Pomocne będzie na pewno robienie rzeczy niecodziennych, nawet drobnych, które łamią rutynę. To właśnie nowość, zmiana, odstępstwo od reguły sprawiają, że dane zdarzenie czy dzień ma szansę zapisać się w pamięci trwalej i stworzyć unikatowe wspomnienie. Im więcej takich momentów, tym łatwiej odróżnić od siebie kolejne dni i tym mniejsze będzie wrażenie, że życie przemija nie wiedzieć kiedy.

CV

FOT. MAT.PRAS

Prof. Wojciech Glac
Neurobiolog w Pracowni Neurobiologii Katedry Fizjologii Zwierząt i Człowieka Uniwersytetu Gdańskiego. Jego największą pasją jest popularyzacja nauki. Prowadzi wykłady popularnonaukowe i warsztaty z dziedziny neurobiologii i immunologii. Autor wielu książek i publikacji naukowych

eprasa.pl 644f6e3c59

„WSZYSCY JESTEŚMY FRAJERAMI”? TAK (NIE) DZIAŁAJĄ STRAŻE MIEJSKIE W CAŁEJ POLSCE

– Jeżeli w polskich miastach karzemy kierowców, którzy parkują poprawnie, średnio prawie cztery razy surowiej niż tych, którzy parkują niepoprawnie, to coś naprawdę jest nie tak – mówi Szymon Nieradka, jeden z autorów Rankingu Straży Miejskich

Szymon Paź

Zajrzałem do Rankingu Straży Miejskich i nie wiem, kogo chwalić. Jaka jest najlepsza straż miejska w Polsce?
Pierwszego miejsca nie ma. To wynik analizy współczynników, które policzyliśmy, oraz porównania, które dało nam punkt odniesienia. Maksymalna liczba punktów do zdobycia wynosiła 1200. Straż, która zdobyła ich najwięcej, uzyskała 649 punktów, czyli niewiele ponad połowę.

To i tak nieźle. Patrząc na publikowane wyniki cząstkowe, myślałem, że będzie dobrze, jeśli któraś dobije do 20-25 proc.
Mam dla pana, być może, zaskakującą informację – wszyscy mieszkańcy miast, nie tylko wojewódzkich, twierdzą, że mają najgorszą straż miejską w Polsce.

Wie Pan, ci strażnicy czasami karzą ich mandatami, więc...
Nawet gorzej. Są też ci, którzy próbują zainteresować straż miejską nielegalnym parkowaniem i to w ogóle się im nie udaje. W związku z tym nie lubi ich ani jedna, ani druga strona. W przypadku parkowania, a to 80 procent pracy strażników, sądzę, że jednak to ci ludzie, którzy próbują się do nich dodzwonić, mają z nimi więcej problemów niż ci, którym oni wystawią te nieszczęsne 100 złotych mandatu.

Więc kto znalazł się za nieistniejącym liderem?
Drugie miejsce zajął Poznań, a trzecie miejsce Kraków.

Poznań?!
Tak. I co może też zaskakiwać, jest tutaj na bardzo solidnej pozycji, bo zdobył 649 punktów, a następny Kraków 561. To naprawdę duża różnica między tymi dwoma miastami.

Jak to się w ogóle stało, że punktacja w rankingu zaczyna się od połowy maksymalnej liczby punktów?
Nawet te straże miejskie, które uzyskują maksymalną liczbę punktów w poszczególnych współczynnikach, mają bardzo niepokojące wyniki. Dla przykładu skupmy się na Poznaniu. Za co Poznań dostał najwięcej punktów? Za wydajność. Wydajność Poznaniaków w straży miejskiej jest oszałamiająca i bardzo, bardzo odstaje od reszty kraju.

Przepraszam, że się uśmiecham, ale stereotyp o Poznaniu powinien właśnie na to wskazywać. Choć to obecnie dość rzadkie.
Dobrze, ale czy pan zgadnie w takim razie, ile w Poznaniu mandatów miesięcznie poszczególny strażnik wystawia?

Widziałem te dane kilka tygodni temu. To było kilkanaście sztuk.
Właśnie – raptem kilka, kilkanaście sztuk. I to jest najbardziej efektywna straż miejska w Polsce. Myślę, że to jest do pewnego stopnia odpowiedź na pytanie, jak to się stało z tymi wynikami. Tam gdzie nie mamy naturalnego sufitu, po prostu dawaliśmy maksymalną liczbę punktów tej straży, która dany współczynnik dobiła do samej góry. Czasami bywał taki ideał w danej kategorii i wtedy w zasadzie wszystkie inne straże miejskie wypadały bardzo, bardzo słabo. Była też straż miejska, która nam ten ranking psuła całkowicie – bo w Zielonej Górze się po prostu tych mandatów w zasadzie nie wystawia i ona nam niweczyła całą punktację, cały wynik. Tak więc tylko Poznaniacy uzbierali ponad połowę punktów, ale tak odrobinę ponad połowę, a wszędzie indziej te współczynniki są zatrważająco małe. Mnie osobiście najbardziej niepokoi to, że to są współczynniki dotyczące spraw, nad którymi najczęściej się zastanawiamy: np. holowania sprzed przejść dla pieszych, zakładania blokad. To są zatrważająco niskie liczby. Ale szczególnie oburza mnie część dotycząca porównania stref płatnego parkowania z wystawianymi mandatami. Tutaj rekordzistą jest Opole, gdzie strażnicy miejscy wystawiają dziewięć razy mniej mandatów niż kontrolerzy SPP wystawiają opłat dodatkowych, często mylonych z mandatami. Czyli ludzie, którzy parkują prawidłowo w liniach w Opolu, są dziewięciokrotnie bardziej narażeni na otrzymanie opłaty dodatkowej niż ci, którzy po prostu mają wszystko w nosie, szukają tabliczki z napisem „Parking płatny. Koniec” i dokładnie tam parkują. To jest niestety tendencja ogólnopolska. Jeżeli w polskich miastach karzemy kierowców, którzy parkują poprawnie, średnio prawie cztery razy surowiej niż tych, którzy parkują niepoprawnie, to coś naprawdę jest nie tak.

FOT. ŁUKASZ GDAK

– Mamy dane 407 straży miejskich w Polsce i mogę z ręką na sercu powiedzieć, że ani jedna nie działa prawidłowo. Natomiast wszystkie strefy płatnego parkowania, które prześwietliliśmy, działają fenomenalnie – mówi autor rankingu

Rozumiem, że tu chodzi właśnie o sytuację, kiedy karzemy tą opłatą dodatkową osoby, które na przykład nie przedłużyły biletu parkingowego?
Tak, bo nikt o zdrowych zmysłach u nas nie wpadnie na pomysł, że zaparkuje na płatnym i nie zapłaci, bo mu się może upiec. Nie, nie. Tam mamy gwarancję, że ta opłata jest nieunikniona i surowa. Tam nie ma pouczeń, nikt się z nami nie cacka. W związku z tym to są generalnie bardzo drobne uchybienia – to są ludzie, którzy się spóźnili, pomylili numer numer rejestracyjny. Czasami mylą też strefy, jeżeli jest ich kilka. Więc to są zawsze dosyć drobne błędy ludzkie. A przypomnijmy, że strefy płatnego parkowania przecież obejmują tylko fragment miasta, nie całe. A przecież straż działa na całym terenie miasta.

Ranking skupiał się właśnie na kwestii parkingowej?
Tak, ale to wynika z naszych badań. Pada czasami taki argument, że przecież straże miejskie nie zajmują się tylko parkowaniem. Sprawdziliśmy to. Niestety, zajmują się tylko parkowaniem i mamy na to bardzo konkretne liczby. Założyliśmy, że straż miejska powinna zajmować się 10 różnymi rzeczami, z których parkowanie stanowi jedną lub część tej jednej. Ale wyszło, że zajmuje się parkowa-

eprasa.pl 644f6e3c59

RANKING STRAŻY MIEJSKICH

NAJLEPSZE

2. Poznań (649 punktów na 1200 możliwych)
Rekordzista wydajności – miesięczna liczba mandatów parkingowych na strażnika jest najwyższa w Polsce; straż miejska aktywnie korzysta z blokad kół i holowań. Słabości: bardzo duża koncentracja na samym parkowaniu – SM prawie nie zajmuje się innymi wykroczeniami. Także „pazerny" samorząd – opłaty SPP wynoszą ponadtrzykrotność wartości mandatów straży za parkowanie.

3. Kraków (561 punktów)
Jedna z najlepiej dofinansowanych straży miejskich, wysoka obsada i duży budżet per capita przekładają się na dobre (choć nie najlepsze) wyniki w większości obszarów. Niestety, SM Kraków mało holuje i daje dużo pouczeń. Stosunek kar w SPP do mandatów SM rozczarowujący.

4. Gdańsk (545 punktów)
Jedna z najbardziej surowych i efektywnych mandatowo jednostek w Polsce; wysoka reaktywność na zgłoszenia mieszkańców plasuje ją w krajowej czołówce pod tym względem. Słabości: holowania pozostają na niskim poziomie mimo dobrych wyników w innych kategoriach; wynagrodzenia strażników należą do najniższych w badaniu. Samorząd przekracza trzykrotny próg fiskalny – SPP pobiera wyraźnie więcej niż wynosi wartość mandatów straży.

NAJGORSZE

17. Białystok (208 punktów)
Mandaty parkingowe formalnie poniżej progu Mandatów PRD – jeden z nielicznych pozytywów przy umiarkowanej obsadzie. Słabości: straż jest wyjątkowo łagodna, blokad niemal nie stosuje, na zgłoszenia reaguje sporadycznie, a aktywność holownicza należy do najniższych w Polsce.

18. Rzeszów (177 punktów)
Jedna z najmniejszych i najsłabiej dofinansowanych jednostek w badaniu, co determinuje wyniki we wszystkich kategoriach. Zerowa aktywność blokadowa i holownicza we wszystkich metrykach; mandaty parkingowe minimalnie przekraczają próg Mandatów PRD. Umiarkowany stosunek opłat SPP do mandatów SM – jeden z niewielu plusów.

19. Zielona Góra (138 punktów)
Siła pozorna: najniższy w Polsce udział mandatów parkingowych skutkuje maksimum punktów w Mandatach PRD, ale to efekt niemal zerowej aktywności, nie różnorodności egzekwowania. Straż funkcjonuje symbolicznie: najniższa obsada i budżet w Polsce z bardzo dużym marginesem, brak blokad, holowań i danych o SPP.

niem w 90 procentach.
Coś tu jest nie tak, że ta straż miejska generalnie po prostu już nic innego nie robi.
I akurat w Poznaniu - będę sobie pozwalał wracać do tego przykładu - straż miejska zajmuje się parkowaniem w 82 procentach. Czyli można przyjąć, że to jest straż parkingowa w Poznaniu. Rekordzistą jest Szczecin z 92 proc., potem Wrocław z 89 proc. Poznań jest wysoko w czołówce, za to dostał więc mało punktów.

Wśród opublikowanych wcześniej wyników cząstkowych zwróciłem uwagę, że Poznań ma bardzo mały odsetek „załatwionych zgłoszeń".
Zwrócę uwagę, że większość polskich miast wykonywała badania, analizy parkingowe, czyli np. faktycznie wchodzono po ulicach i fizycznie liczono nieprawidłowo zaparkowane pojazdy. Udało nam się pozyskać te dane z urzędów miast i dzięki temu oszacowaliśmy, jakie jest ryzyko otrzymania mandatu - to poniżej jednego procenta.

To kolejna niepokojąca rzecz: nie dość, że karzemy dużo wyższymi karami kierowców, którzy parkują poprawnie, to tam mamy w zasadzie gwarancję, że ta opłata dodatkowa, mylona z mandatem, się pojawi. Natomiast w przypadku parkowania nielegalnego szansa na to jest poniżej jednego procenta. Ujmując to jeszcze inaczej: jeżeli średni mandat od straży miejskiej to 149 zł, a ryzyko otrzymania mandatu jest poniżej 1 procenta, to nawet zaokrąglając to w górę, nielegalne parkowanie w Polsce kosztuje 50 złotych miesięcznie. To się po prostu opłaca.

Z czego to wynika? Z jednej strony mamy przepisy, które chronią kierowców, bo strefy obejmują wyznaczone miejsca w strefach parkingowych, a nie całe ulice. Z drugiej strony wprowadzamy nowe technologie w dziedzinie kontroli parkingowej, jak zautomatyzowana kontrola samochodów. Takich narzędzi brakuje strażnikom? Czy może jest tam inny, głębszy, strukturalny problem?
Jeśli popatrzymy na wyniki poszczególnych straży miejskich, to można powiedzieć, że to jest wyłącznie problem strukturalny, przepisów itp. i że strażnicy nie mogliby robić rzeczy lepiej. Ale jeżeli mówię mieszkańcom Warszawy, że dwie trzecie odholowań samochodów w Polsce odbywa się w Warszawie, a w Poznaniu w zasadzie się nie odholowuje, to oni są bardzo zdziwieni. Tak jak gdy mówię Poznaniakom, że mają najlepszą straż miejską w Polsce, to naprawdę robią bardzo duże oczy. Powiem więcej - mamy dane 407 straży miejskich w Polsce i mogę z ręką na sercu powiedzieć, że ani jedna nie działa prawidłowo. A wydawałoby się, że przy takiej liczbie to przynajmniej jedna powinna funkcjonować OK. Natomiast wszystkie strefy płatnego parkowania, które prześwietliliśmy, działają fenomenalnie. Więc coś tu jest nie tak w otoczeniu prawnym. To nie może być wyłącznie opieszałość i inne rzeczy, które lubimy zarzucać funkcjonariuszom. Tam musi być jakiś problem strukturalny.
Na pewno otoczenie prawne jest wadliwe. Powodów jest kilka. Taryfikator mandatów nie został dotknięty od 22 lat, od listopad 2003 roku, gdy ostatni raz zmodyfikowano ten taryfikator. Zdecydowana większość mandatów za parkowanie to 100 złotych.
W moim rodzinnym mieście - Szczecinie - opłata za to, że się spóźnimy w strefie płatnego parkowania, to 400 złotych. Opłata za to, że w autobusie nie skasujemy biletu, bo się zagapiliśmy, to 400 zł. Opłata za to, że rzucimy papierek na ulicę, to 500 złotych. Natomiast jeżeli przysłowiowo rzucimy w to samo miejsce pojazd - dwie tony plastiku i stali - to jest to 100 złotych. To wydaje mi się skrajnie niesprawiedliwe.
Taryfikator mandatów, którego politycy - a konkretnie premierzy, bo to nie jest w ustawie zamrożone, to rozporządzenie prezesa Rady Ministrów - nie ruszyli od 22 lat, tkwi mentalnie w czasach, kiedy pensja minimalna wynosiła 800 złotych.
Druga rzecz to o czym pan wspomniał: mamy nieuczciwe strefy płatnego parkowania, w których obowiązują podwójne standardy: obowiązują surowe kary dla ludzi, którzy parkują w liniach, i bardzo pobłażliwe, niskie dla wszystkich pozostałych, którzy mają na tyle bezczelności, żeby zaparkować gdzie popadnie. Znowu, co ciekawe, wcale nie wynika to z ustawy. Swego czasu było różnie - poszczególne województwa interpretowały tę ustawę w rozbieżny sposób. W 2018 roku Naczelny Sąd Administracyjny orzekł, że jego zdaniem w języku polskim wyznaczone miejsce oznacza miejsce wyznaczone linią poziomą oraz znakiem.
W związku z tym kilka lat temu zaczęło się malowanie na gwałt tych miejsc wszędzie w całej Polsce, bo trzeba było zwracać opłaty itd. To spowodowało to, o czym już wspominałem - surowo traktujemy tych parkujących legalnie, łagodnie tych nielegalnie.
Możemy spojrzeć na to też w inny sposób: albo wszyscy jesteśmy frajerami, albo jesteśmy dużo bardziej zdyscyplinowanym społeczeństwem niż nam się wydawało. Bo skoro te 80-90 procent kierowców gra w tę nieuczciwą grę, chodzi do tych parkomatów, opłaca, zostawia karteczki za szybą i ryzykuje dużo większe pieniądze niż gdyby zaparkowali na zakazie...

Jest jakikolwiek element, z którymi straże sobie radzą przyzwoicie?
Jeżeli statystyczna straż miejska w Polsce zajmuje się parkowaniem w ponad 76 procentach, a widzimy, że radzi sobie z tym dramatycznie źle w porównaniu do innej służb parkingowych, które przecież mają teoretycznie dużo słabsze narzędzia, to moja odpowiedź brzmi „nie" dla takiego obszaru. Co gorsza, ten obowiązek, który zajmuje im zdecydowaną większość czasu, powoduje, że nie możemy na nich liczyć w innych sytuacjach. Więc to jest nie tylko problem parkowania, ale także wielu innych - spalania śmieci, nieczystości itd., którymi chcielibyśmy, żeby strażnicy się zajmowali, ale oni są zalani zgłoszeniami związanymi z parkowaniem, do których nie mają narzędzi.

Czy strażakom w jakikolwiek sposób pomaga zakładanie blokad zamiast wypisanie mandatu? Czas obsługi zgłoszenia staje się dłuższy, trzeba się wrócić, gdy kierowca zorientuje się, że nie wyjedzie. Czy to nie jest zbędna, wręcz idiotyczna zaszłość?
Nie, nie, już tłumaczę. Przede wszystkim te około 15 procent kierowców, którzy świadomie i systematycznie parkują na zakazach (szczególnie w strefach płatnego parkowania, za co są w pewien sposób wynagradzani), to ludzie, którzy wiedzą, że jeżeli straż miejska zostawi im mandat za szybą, to to wcale nie jest mandat. Gdyby to był kwit od kontrolera, to byłoby jak wyrok - kwota, którą trzeba przelać. Wszyscy, którzy próbowali się od tego odwołać, wiedzą, że to bardzo skomplikowane. To, co zostawia straż miejska, to jest swego rodzaju prośba: „Drogi właścicielu samochodu, powiedz nam, kto tego dnia prowadził ten pojazd i dokonał tego wykroczenia. Wtedy my w cyklu trzech listów poleconych ukarzemy go mandatem 100 złotych".
I to w zasadzie mogłoby się opłacać - lepiej by było to zapłacić i mieć z głowy. Ale można też wpisać tam losowe dane, odesłać to z powrotem i... nie ma mandatu. Jest oczywiście na to wiele innych sposobów. Jeżeli samochód jest na zagranicznych numerach rejestracyjnych - jestem ze Szczecina, mamy tutaj takich pojazdów sporo - to ci kierowcy po prostu wyrzucają to do śmietnika od razu.
W związku z tym blokada powoduje dwie rzeczy. Jest dużo większa szansa na to, że faktycznie ukarzemy sprawcę (chociaż oczywiście są tacy, którzy potrafią przyjść i powiedzieć, że samochód pożyczyli sąsiadowi, on ma na imię Mariusz i tego dnia wyprowadzaliście razem psa i tylko tyle wie na ten temat, ale tak bezczelnych kierowców jest mniej). Druga to, przynajmniej w moim doświadczeniu z całej Polski, poza Warszawą, że blokada działa jak straszak. Faktycznie w tym miejscu, przez pewien czas, kierowcy nie parkują. W związku z tym to jest wysiłek ekstra i faktycznie, obsługa takiego zgłoszenia jest dłuższa, ale kończy się mandatem od ręki. Poza tym jeśli policzymy, że wystawienie jednego mandatu przez strażnika miejskiego w Polsce - gdy podzielimy czas pracy strażników, uwzględnimy urlopy itd., weźmiemy do rachunku, ile tych mandatów wystawi - zajmuje 22 godziny, to ta blokada nagle okazuje się całkiem szybka, prawda?
Wiem, jak to wygląda. Ale w związku z tym, że ilość papierkowej pracy, którą strażnicy muszą wykonać, żeby ukarać sprawcę, jest tak duża, to w tym kontekście blokady i holowniki wydają się bardzo szybkim i jednocześnie skutecznym procesem.

Czy z waszej analizy wynika, czemu strażnicy tak niechętnie holują niewłaściwie zaparkowane pojazdy?
To jest pewien fenomen. Powodów jest kilka. Pierwszym, który widać w statystykach, jest to, że pomimo tego, że ustawa definiuje wiele różnych powodów, dla których pojazd można z miejsca usunąć, to straże miejskie nie holują w sytuacjach, które są uznaniowe, w których odholowanie zależy od strażników. Holują w dwóch przypadkach - gdy są tabliczki T-24 (ta charakterystyczna tabliczka z holownikiem), bo tam nie ma dyskusji, nikt im nie może zarzucić, że nie mogli. I holują z miejsc dla niepełnosprawnych, bo to znowu jest miejsce, w którym nie ma dyskusji - ustawa na to pozwala.
Ale jeżeli jest to tak zwane stwarzanie zagrożenia, to prawie nikt w Polsce nie holuje z tego paragrafu, bo sądy - tak przynajmniej bronią się strażnicy - potem obalają im tego typu interwencje, trzeba oddawać pieniądze itd. Mamy więc na pewno problem z tym przepisem. Holujemy marginalną liczbę pojazdów wyłącznie w sytuacjach, kiedy to jest aż nadto oczywiste.
Mam też wrażenie, że jest taki specyficzny efekt rozpiętości między taryfikatorami, które były waloryzowane przez ostatnie 20 lat i nie były waloryzowane. Jeżeli strażnik miejski ma do dyspozycji stuzłotowy mandat albo holowanie, które kosztuje kilkaset złotych, to skoro nie jest specjalnie lubianą osobą w tej sytuacji, będzie miał większą skłonność, by pozostać przy tym mandacie bądź przy pouczeniu. To niestety doskonale widać w przypadku policji - jest jedna pozycja w taryfikatorze, która jest nowsza, nie z 2003 roku, czyli jazda wzdłuż chodnika - 1500 złotych. Obiektywnie to dość duża kwota. Ale co to oznacza w praktyce? Policjant ma do wyboru: mandat 1500 złotych albo pouczenie.
W 95 procentach przypadków daje pouczenie. Tak działa tego typu rozpiętość.

Autorami publikacji są Szymon Nieradka (Miejska Agenda Parkingowa), dr hab. Piotr Wójcik oraz dr. Maciej Świtała (Wydział Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego). Ranking jest częścią aktualnie tworzonego artykułu naukowego analizującego całkowity koszt nieprawidłowego parkowania w Polsce. Pełne wyniki rankingu straży miejskich oraz metodologia na stronie agendaparkingowa.pl.

CV

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

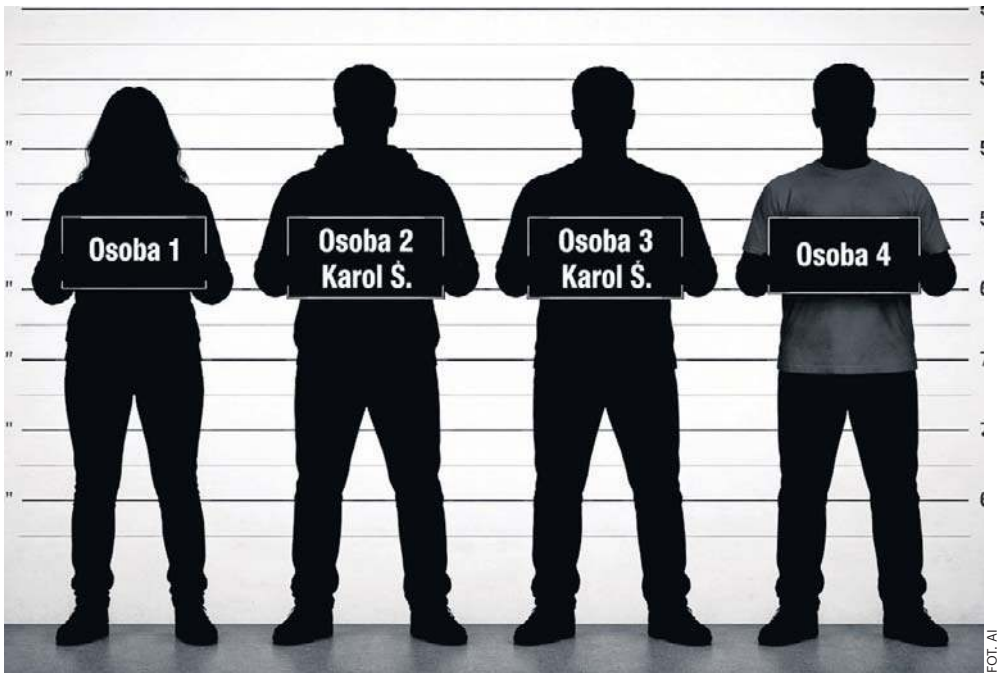
Szymon Nieradka
Informatyk, konsultant ds. zarządania, pracował m.in. nad pierwszymi wersjami systemu BLIK, przedsiębiorca (prowadził m.in. lokal Stojaki w Szczecinie). Atywista miejski rodem ze Szczecina, twórca „Stop Cham Szczecin" i współtwórca Miejskiej Agendy Parkingowej.

eprasa.pl 644f6e3c59

JAK MATURZYSTA STAŁ SIĘ JÓZEFEM K.

Koniec koszmaru studenta ze Szczecina. Po naszej publikacji prokuratura potwierdza, że oskarżyła go bezpodstawnie. Śledztwo trwało trzy lata. Nam ustalenie prawdy zajęło dwa dni

Mariusz Parkitny



FOT. AI

Funkcjonariusze wytypowali dwóch młodych mężczyzn o takim samym imieniu i nazwisku. Kolejnym etapem było rozpoznanie osoby, o której mówił Adrian Ł.

Dobra. Niewielka gmina sąsiadująca ze Szczecinem. W jednym z domów do matury uczy się Karol Ś. Marzy o studiach technicznych w Szczecinie. Ma plany na przyszłość.

Pukanie do drzwi. To policja. Jest zaskoczony, choć nie bardzo, bo przecież czasem policjanci pukają do drzwi, aby się czegoś dowiedzieć. Np. dzielnicowy.

Ale od Karola policjanci nie chcieli informacji. Odwrotnie. Z informacją do niego przyszli.

- Jest pan poszukiwany, bo prokurator chce panu postawić zarzuty - mówią.

- Ale to chyba pomyłka - mówi maturzysta.

Teraz jest już naprawdę zaskoczony.

- Pan Karol Ś. - dopytują policjanci.

- No tak, ale....- nieśmiało próbuje ripostować przyszły student.

Na nic się to zda.

- Proszę się stawić na wezwanie organu. Na razie to wszystko. Do widzenia - mówią mundurowi i wychodzą.

Jest 25 kwietnia 2025 roku.

Upór prokuratora

W znanej powieści „Proces" Franza Kafki jest taki fragment:

„Ktoś musiał oczernić Józefa K., bo choć nie zrobił nic złego, pewnego ranka został aresztowany".

Tyle że Karola Ś. nikt nie oczernił. Ba, podejrzany o zakup narkotyków wykluczył, że to on mu je sprzedał. Ale prokurator wiedział lepiej.

Tę sprawę obserwowaliśmy od dłuższego czasu. Wydaje się tak absurdalna, że zwlekaliśmy z publikacją, żeby wszystko dokładnie sprawdzić. Ale okazała się prawdziwa. Prokurator oskarżył Karola Ś. o handel narkotykami. Tyle że nie tego Karola Ś., co trzeba.

I w swoim uporze trwał miesiącami. Po naszej publikacji na początku tygodnia prokuraturze nadrzędnej zajęło dwa dni ustalenie, że prokurator faktycznie się pomylił.

- Akt oskarżenia został skierowany wobec niewłaściwej osoby, co było niezależną decyzją prokuratora referenta - potwierdza prok. Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie. Zapowiada też wewnętrzne postępowanie, które ma wyjaśnić, jak to możliwe, że prokurator oskarżył nie tego Karola Ś., mimo że informacje o swojej pomyłce miał od dawna.

Zagadką pozostaje, jak to możliwe, że prokuraturze okręgowej udaje się potwierdzić nasze ustalenia w dwa dni, a przez wiele miesięcy nikt się nie zorientował, że śledczy popełnił kardynalny błąd i - mimo pism wskazujących na pomyłkę - brnie w nią do końca.

- Może trudno w to uwierzyć, ale faktem jest, że prokurator oskarża nie tego Karola co trzeba - mówi nam mec. Patrycja Urban-Malada, szczecińska adwokatka.

Karol nr 2 i Karol nr 3

Musimy się cofnąć do 2023 roku. Szczecińska Prokuratura Rejonowa prowadzi wtedy postępowanie w sprawie handlu narkotykami. 31 października 2023 r. jeden z podejrzanych, Adrian Ł., wskazuje, że kupił je od niejakiego Karola Ś. na terenie dzielnicy Łękno, gdzie ten czasem pomieszkuje.

Prokurator zleca więc Wydziałowi Dochodzeniowo-Śledczemu Komendy Miejskiej Policji w Szczecinie podjęcie działań mających ustalenie informacji o Karolu Ś. To tzw. typowanie. Funkcjonariusze wywiązali się ze swojego zdania i wytypowali dwóch młodych mężczyzn o takim samym imieniu i nazwisku. Kolejnym etapem było rozpoznanie osoby, o której mówił Adrian Ł. Wejdźmy na chwilę w meandry policyjnej roboty, bo to jeden z kluczowych wątków w tej historii.

Sporządzono dwie tablice poglądowe oznaczone numerami 1 i 2. Nas interesuje tablica nr 2. Są na niej zdjęcia czterech mężczyzn. Na odwrocie tablicy opisano kto jest kim: nr 1 to osoba przybrana (czyli niemająca związku ze sprawą), nr 2 - Karol Ś., nr 3 - Karol Ś. i nr 4 - następna osoba przybrana.

14 listopada 2023 r. Adrian Ł. stoi przed tablicą poglądową, na której są zdjęcia dwóch mężczyzn o tym samym imieniu i nazwisku i ma wskazać osobę, od którego kupił narkotyki. Wskazuje Karola Ś. ze zdjęcia opisanego jako nr 2.

Kim jest Karol Ś. ze zdjęcia nr 2? Adrian Ł. opowiadał, że Ś. przebywał w przeszłości w ośrodkach wychowawczych, jest od niego nieco starszy, wcześniej mieszkał nad morzem, a teraz pomieszkuje z ojcem w Szczecinie.

- Zatem podejrzany podał dość sporo danych identyfikujących Karola Ś., a przede wszystkim bez problemu i jakichkolwiek wątpliwości rozpoznał jego wizerunek - mówi mec. Patrycja Urban-Malada.

Po rozpoznaniu postępowanie trwa nadal. Mijają miesiące. Wreszcie 12 lutego 2025 r. prokurator wydaje postanowienie o przedstawieniu zarzutów Karolowi Ś. I tu kolejny ważny element.

- W postanowieniu o przedstawieniu zarzutów nie ma wskazanego numeru PESEL ani żadnych danych identyfikujących bliżej Karola Ś. ze zdjęcia numer 2 - dodaje prawniczka.

Ale pięć dni później prokurator wydaje postanowienie o przeszukaniu mieszkania zajmowanego przez Karola Ś. w jednej z nadmorskich gmin, podając PESEL i dane mężczyzny ze zdjęcia nr 2 (czyli tego, na którym rozpoznał handlarza Adrian Ł.). Prokurator zleca też policji zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie Karola Ś. Wszystko idzie więc jak powinno.

28 lutego 2025. policjanci nie zastają Karola Ś. w miejscu zameldowania nad morzem. Przesłuchują jego mamę. Dowiadują się, że syn od trzech lat pracuje w Niemczech. Przyjeżdża od czasu do czasu. Bez zapowiedzi.

25 marca 2025 r. prokurator zawiesza śledztwo.

Czyje to dane?

Mijają dwa dni i prokurator przygotowuje dokumentację, na podstawie której mają się rozpocząć poszukiwania Karola Ś. ze zdjęcia nr 2.

I w tym momencie chyba trzeba szukać rozwiązania tej zagadki. Prokurator wpisał w dokumenty dane Karola Ś., ale tego ze zdjęcia nr 3, czyli niemającego nic wspólnego z handlem narkotykami!

- Prokurator nie wpisuje w dokumenty danych właściwego Karola Ś. zameldowanego nad morzem, a więc osoby wskazanej i rozpoznanej na tablicy poglądowej, tylko drugiego Karola Ś. oznaczonego numerem 3 na tej samej tablicy - mówi mec. Patrycja Urban-Malada.

Lista poleceń prokuratora jest długa: zarządzenie o poszukiwaniu podejrzanego, aby ustalić miejsce pobytu, zastrzeżenie na granicy Polski, na wypadek jej przekroczenia, sprawdzenie w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, czy Karol Ś. pobiera świadczenia, w urzędzie wojewódzkim, czy ma paszport, w urzędzie pracy, w ZUS, w NFZ. Jedynie w zapytaniu do NFZ prokurator wpisał prawidłowe dane Karola Ś. numer 2.

Kłopoty maturzysty Karola Ś.

Kim więc jest Karol Ś. ze zdjęcia nr 3? To właśnie nasz maturzysta z Dobrej. Po wizycie policjantów jest zdenerwowany, bo nigdy nie miał kłopotów z prawem, nie zna żadnego Adriana Ł. Nie wie nawet, gdzie w Szczecinie jest ulica, na której mieszka drugi Karol Ś. I gdzie handlowano narkotykami.

Po wizycie policjantów poszukiwania zostały odwołane z uwagi na ustalenie miejsca jego pobytu.

- Po krótkim czasie mój klient otrzymał telefoniczną informację z policji, że to nie o niego chodzi i nie musi się nigdzie stawiać oraz że wszystko jest wyjaśnione. Ta informacja w naturalny sposób go uspokoiła - dodaje adwokatka.

Po trzech miesiącach od wizyty policjantów, prokurator odwiesił śledztwo. W połowie lipca 2025 r. nakazał zatrzymać i przymusowo doprowadzić podejrzanego Karola Ś. - Ale poszukiwał ponownie mojego klienta, czyli Karola Ś. nierozpoznanego na tablicy poglądowej przez Adriana Ł. - dodaje adwokatka.

Karola Ś. ze zdjęcia nr 3 policjanci zatrzymali 21 listopada 2025 r. rano w domu. Był już w tym czasie studentem szczecińskiej uczelni wyższej. Został przewieziony do prokuratury, gdzie usłyszał zarzuty. - Prokurator odebrał od zatrzymanego szczegółowe dane osobowe. Pomimo braku zgodności jakichkolwiek danych z danymi faktycznego sprawcy (oprócz imienia i nazwiska), prokurator mimo wszystko ogłosił Karolowi Ś. zarzuty i przesłuchał go w charakterze podejrzanego. Podczas przesłuchania prokurator okazał podejrzanemu tablicę nr 2, gdzie przesłuchiwany rozpoznał siebie jako mężczyznę oznaczonego numerem 3! - dodaje adwokatka.

Karol Ś. nie przyznał się do winy. Mimo wyjaśnień, prokuratur nakłada na Karola Ś. z Dobrej środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji (raz w tygodniu ma się stawiać na komisariat) oraz zakaz kontaktowania się i zbliżania do świadka.

Pod koniec listopada 2025 r. pierwszy obrońca Karola Ś. składa wniosek o umorzenie postępowania że względu na to, że sprawa nie dotyczy tego mężczyzny. Ale w tym czasie prokurator zakończył śledztwo i wysłał akt oskarżenia do sądu przeciwko Karolowi Ś. ze zdjęcia nr 3.

Prokurator przeprasza

W ubiegłym tygodniu na sali sądowej doszło do niecodziennej sytuacji. Sąd rozpatrywał zażalenia obrońcy Karola Ś. na zatrzymanie i środki zapobiegawcze. Gdy obrońca Karola Ś. tłumaczyła, że jej klient nie mógł przyjść, bo fałszywe oskarżenie odbiło się mocno na jego zdrowiu, prokurator wygłosił zaskakujące oświadczenie.

- Przepraszam --powiedział, choć nie wyjaśnił, za co przeprasza, bo jednocześnie domagał się odrzucenia zażalenia obrońcy na zatrzymanie i środki zapobiegawcze.

- Były podstawy do ich wydania - mówił prokurator.

- Przecież to nie mój klient jest osobą, którą powinien pan oskarżać - replikowała mec. Patrycja Urban-Malada.

Sąd uznał, że stosowanie środków zapobiegawczych przez prokuratora było niezasadne, ale już zatrzymanie tak. Zdaniem obrony takie rozstrzygnięcie oznacza, że sąd „nie zapoznał się z aktami sprawy".

Dlatego w piątek w Prokuraturze Okręgowej w Szczecinie złożyła zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa niedopełnienia obowiązków i nadużycia uprawnień przez prokuratura i sędziego rozpatrującego zażalenia. Poprosiła też o wsparcie rzecznika praw obywatelskich.

2 kwietnia sąd ma zdecydować, czy umorzy sprawę. Wobec wtorkowego oświadczenia prokuratury o pomyłce jest to raczej przesądzone, chyba, że prokurator wycofa akt oskarżenia wcześniej.

A co z Karolem Ś., fałszywie oskarżonym?

- Prokurator nie znalazł refleksji w wielu pismach procesowych kierowanych przez obrońców. Nie jest wykluczone, że młody człowiek nie poradzi sobie na trudnych, technicznych studiach, bowiem zamiast spokojnie się uczyć i cieszyć życiem, od wielu miesięcy musi się stawiać na dozór, informować o wyjazdach, przestrzegać zakazu zbliżania się do osoby, której nie zna i nigdy nie widział, boi się ewentualnych kolejnych najść funkcjonariuszy policji. Nie wspomnę już o całkowitej utracie wiary w sprawiedliwość i bezpieczeństwo, które winno dawać państwo swoim obywatelom. Kolejne działania prokuratury i sądu pozwalają wątpić, że mój klient odzyska swoje dobre imię - ocenia mec. Patrycja Urban-Malada.

eprasa.pl 644f6e3c59

DLACZEGO JEZUS WJECHAŁ DO JEROZOLIMY NA OSIOŁKU?

Dlaczego na ośle, a nie na koniu? Dlaczego nie wjechał na wozie albo nie wszedł pieszo? Czy akurat osioł najlepiej pasował do Króla, którego zapowiadał prorok Zachariasz?

Mariusz Grabowski

Stało się to - tłumaczy Ewangelista Mateusz - żeby się spełniło słowo Proroka: »Powiedzcie Córze Syjonu: Oto Król twój przychodzi do ciebie łagodny, siedzący na osiołku, źrebięciu oślicy«".

Poczciwy osioł?

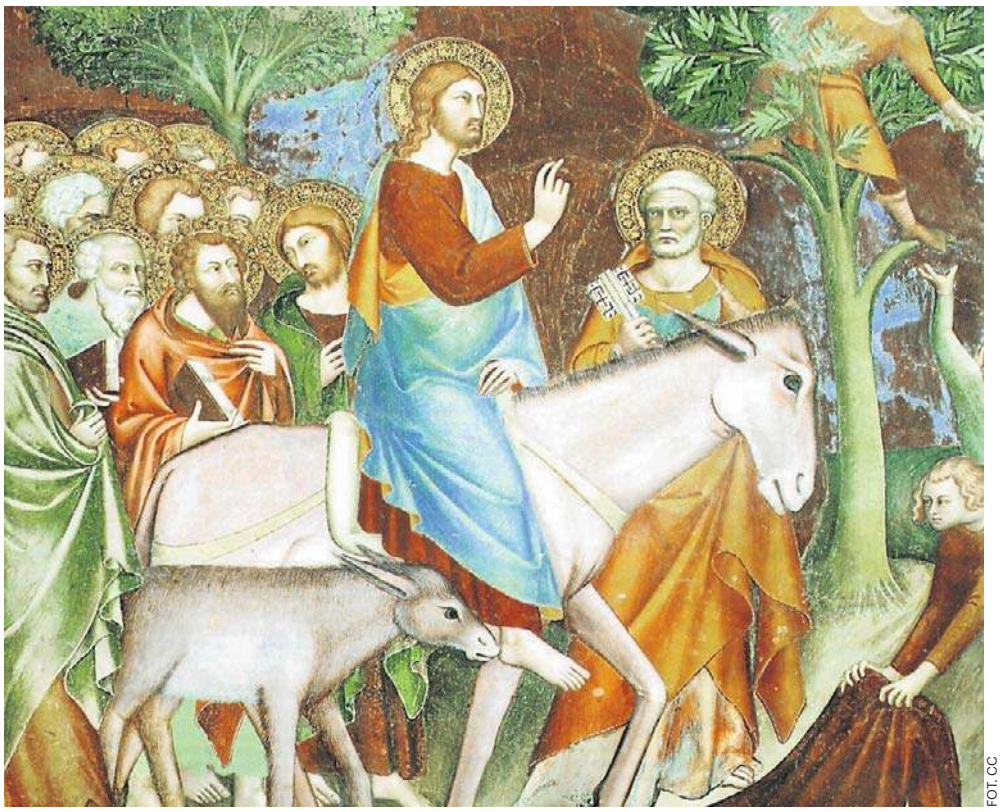
Chrystus na ośle pośród wiwatujących tłumów to jeden z najbardziej sugestywnych obrazów Nowego Testamentu. Ale z osłem jest pewien kłopot: w Piśmie Świętym wspomina się o nim ponad 130 razy, ale nie zawsze pozytywnie. Co ciekawe, więcej cech pozytywnych przypisywano oślicy niż osłowi, co dziś ma małe znaczenie, lecz w świecie żydowskim znacznie większe.

W ikonografii chrześcijańskiej był uznawany za zwierzę pracowite, przypisywano mu wytrwałość, cierpliwość, posłuszeństwo i pokorę. Kilkaset lat po wjeździe Chrystusa do Świętego Miasta Orygenes napisał wprost, w komentarzu do Ewangelii Łukasza, że osioł symbolizuje człowieka wierzącego, którego Jezus Chrystus zamierza zbawić.

Ale osioł uchodził też za symbol zawiści, szatana, lenistwa. W niektórych przypadkach cudzołóstwa (np. w Księdze Ezechiela (23,20), gdzie osioł jest użyty jako metafora potencji seksualnej kochanków). Do osłów przyrównywano ponadto m.in. heretyków. Z czasem osła uznano też za symbol ślepoty narodu żydowskiego i Synagogi.

„To jest prorok"

Otwórzmy Ewangelię Mateusza na rozdziale 21: „Gdy się zbliżyli do Jerozolimy i przyszli do Betfage na Górze Oliwnej, wtedy Jezus posłał dwóch uczniów, mówiąc im: »Idźcie do wsi, która jest przed wami, a zaraz znajdziecie uwiązaną oślicę i przy niej źrebię. Odwiążcie je i przyprowadźcie do Mnie. A gdyby wam ktoś coś mówił, powiecie: »»Pan ich potrzebuje i zaraz je odeśle««. A stało się to, żeby się spełniło słowo Proroka: »Powiedzcie Córze Syjonu: Oto Król twój przychodzi do ciebie łagodny, siedzący na osiołku, źrebięciu oślicy«.



FOT. CC

Na początku IV w., kiedy tylko ustały prześladowania chrześcijan, wjazd Jezusa do Jerozolimy przerodził się w święto, które znamy dziś jako Niedzielę Palmową

Uczniowie poszli i uczynili, jak im Jezus polecił. Przyprowadzili oślicę i źrebię i położyli na nie swe płaszcze, a On usiadł na nich. Tłum zaś ogromny słał swe płaszcze na drodze, a inni obcinali gałązki z drzew i słali nimi drogę. A tłumy, które Go poprzedzały i które szły za Nim, wołały głośno: »Hosanna Synowi Dawida! Błogosławiony Ten, który przychodzi w imię Pańskie! Hosanna na wysokościach!«.

Gdy wjechał do Jerozolimy, poruszyło się całe miasto, i pytano: »Kto to jest?«. A tłumy odpowiadały: »To jest prorok, Jezus z Nazaretu w Galilei«".

Przybywa Król!

W powyższej scenie wypełnia się to, co zostało napisane przez proroka Zachariasza: przybywa Król pokoju przybrany w prostotę i „Jego panowanie rozciąga się aż po krańce ziemi" (por. Za 9,10).

Jezus jest Królem i dlatego wkracza do królewskiej Jerozolimy, ale nie przemocą, nie rozgłaszając powstania przeciw rzymskim wojskom. Jego potęga rodzi się z prostoty, bożego pokoju, jedynego źródła zbawczej mocy. Św. Josemaría Escrivá de Balaguer, w homilii na temat tego fragmentu zaznacza wręcz, że „kiedy się zbliża chwila Jego Męki, Jezus, chcąc okazać swoją królewską godność, w sposób obrazowy, triumfalnie wkracza do Jerozolimy na ośle!".

Zaś bł. Álvaro del Portillo dodaje: „Aby osiołek mógł nieść Pana (...) potrzebne było, aby jakaś dusza apostolska poszła odwiązać go od żłobu. W taki sposób każdy z nas powinien iść do dusz, które nas otaczają, i które czekają na rękę apostoła (...), która odwiąże je od żłobu rzeczy światowych, aby być tronem Pana".

Łagodność, nie siła

Uroczysty wjazd Jezusa do Jerozolimy opisują wszystkie cztery Ewangelie. Przypomnijmy chronologię wydarzeń: Jezus dwa dni wcześniej wskrzesił w Betanii Łazarza. Wieść o tym cudzie rozeszła się szeroko wśród ludu, wielu przybyło do Betanii, by zobaczyć wskrzeszonego. Jezus już wcześniej był bardzo znany wśród Żydów, a po tym wydarzeniu Jego sława jeszcze wzrosła.

Po wizycie w Betanii Jezus udał się do Betfage; tam polecił uczniom, by znaleźli osiołka, na którym wjechał do Jerozolimy. „W tamtych czasach królowie wjeżdżali do miast na koniu, który był zwierzęciem bojowym. Gdyby więc Jezus chciał ukazać się ludziom jako Król-triumfator, z pewnością wybrałby właśnie konia. Ale Jezus wybrał osiołka, żeby pokazać, że Jego królowanie jest inne - łagodne i pokorne" - twierdzi ks. prof. Józef Naumowicz, patrolog i znawca wczesnego chrześcijaństwa.

O „łagodnym królowaniu" pisał już Św. Augustyn: „Nie jest Chrystus królem Izraela dla nakładania podatków lub żeby mieć wojsko żelazem uzbrojone i fizycznie pokonywać wrogów, lecz jest On Królem Izraela, który duchami rządzi, o wieczność się troszczy, bo wierzących, ufających i kochających, do królestwa niebieskiego prowadzi".

W tle Krzyż

W Ewangelii Mateusza ważny z punktu widzenia jego interpretacji jest nakaz Jezusa, aby uczniowie przyprowadzili „oślę, którego jeszcze nikt nie dosiadał". W starożytnym świecie żydowskim osioł był bowiem zwierzęciem wykorzystywanym do prac wokół domu. Wiemy jednak, że był też związany z postacią Króla. Widać to w historii Salomona: Król Dawid, chcąc ustanowić go następcą na tronie, nakazuje posadzić Salomona na swoim ośle, zaprowadzić do źródła Gichon i tam dokonać rytuału namaszczenia (1 Krl 1,32-34). W tym kontekście wjazd Jezusa na ośle do Miasta Świętego zyskuje mesjański, królewski charakter.

Ten uroczysty ingres Jezusa - Mesjasza na oślęciu, kontrastuje ze sposobem obejmowania władzy przez możnych tego świata. Jezus przybywa jako Król pokoju, pokorny i łagodny. Tymczasem władcy tego świata muszą uciekać się często do siły i przemocy.

To zarazem zapowiedź wydarzeń, które będą miały miejsce już za kilka dni. „Jezus wjeżdża do Jerozolimy na pożyczonym Mu osiołku (...) Wśród tej radości poprzedzającej uroczystości paschalne Jezus jest skupiony i milczący. Jest w pełni świadomy tego, że to spotkanie serc ludzkich z wiecznym Wybraniem nie dokona się przez »Hosanna!«, ale przez Krzyż" - mówił św. Jan Paweł II w homilii na Niedzielę Palmową wygłoszonej 8 kwietnia 1979 r.

Palmy i płaszcze

Przyjrzyjmy się innym symbolom, towarzyszącym wjazdowi do Jerozolimy. Ewangelista Marek pisze: „Przyprowadzili więc oślę do Jezusa i zarzucili na nie swe płaszcze, a On wsiadł na nie. Wielu zaś słało swe płaszcze na drodze, a inni gałązki ścięte na polach. A ci, którzy Go poprzedzali i którzy szli za Nim, wołali: »Hosanna! Błogosławiony Ten, który przychodzi w imię Pańskie. Błogosławione królestwo ojca naszego Dawida, które przychodzi".

Zacznijmy od „gałązek ściętych na polach". Ks. Naumowicz wyjaśnia, że w świecie starożytnym palma była drzewem królewskim, symbolem triumfu i zwycięstwa. Gest symbolicznego uniesienia palmy także dziś oznacza, iż uznajemy Jezusa za Zbawiciela i króla, i chcemy za Nim podążać.

Głęboko symboliczne i historyczne na też „słanie płaszczy na drodze". Na starożytnym Bliskim Wschodzie zrzucenie odzienia było aktem poddaństwa i najwyższego szacunku, okazywanym władcom lub osobom o wielkim znaczeniu. Z kolei okrzyk „Hosanna" z psalmu 118 znaczy dosłownie: „Zbaw, proszę". Użycie go w odniesieniu do Jezusa było w rzeczywistości zrównaniem Go z Bogiem.

Patriarcha na ośle

Na początku IV w., kiedy tylko ustały prześladowania chrześcijan, wjazd Jezusa do Jerozolimy przerodził się w święto, które znamy dziś jako Niedzielę Palmową. Z zachowanego opisu pątniczki Egerii wynika, że w pierwszych wiekach w Jerozolimie procesja z palmami rozpoczynała się na Górze Oliwnej.

Sam patriarcha Jerozolimy dosiadał osła i zjeżdżał na nim do Bazyliki Grobu Pańskiego w Jerozolimie. Przez całą drogę liście palmowe przed jadącym osiołkiem kładły dzieci. Następnie wszyscy udawali się do bazyliki Anastasis, gdzie sprawowano uroczystą liturgię.

Z czasem zwyczaj ten rozpowszechnił się na cały Kościół. W Rzymie już w IV w. w Niedzielę Palmową czytano w kościołach nie tylko Ewangelię o wjeździe Jezusa, ale też opis Męki Pańskiej. Zwyczaj ten obowiązuje do dziś w całym Kościele

Znaki i ich brak

Zwyczaj święcenia palm pojawił się już ok. VII w. na terenach dzisiejszej Francji, ale w obrządkach całego Kościoła stał się powszechny dopiero w wieku XI. Obrósł też dodatkowymi symbolicznymi gestami.

Np. aż do reformy Kościoła katolickiego z 1955 r. istniał zwyczaj, że celebrans wychodził w Niedzielę Palmową przed kościół, a bramę świątyni zamykano. Następnie kapłan uderzał w nią krzyżem trzykrotnie, wtedy dopiero brama otwierała się i kapłan z uczestnikami procesji wchodzili do kościoła, aby odprawić mszę świętą. Symbol ten miał wiernym przypominać, że zamknięte niebo zostało otwarte dzięki zasłudze krzyżowej śmierci Chrystusa.

Niedziela Palmowa to jeden z dwóch dni w roku w Kościele katolickim, kiedy czyta się lub śpiewa opis Męki Pańskiej. Odbywa się on bez świeczników i okadzania księgi. Czytający nie pozdrawia także ludu i nie robi znaków krzyża na księdze i na sobie.

eprasa.pl 644f6e3c59

O dojrzałości bez pudru, która zabiera część sprawności, ale daje spokój, doświadczenie i wolność. A także przekonanie, że kobieta nie musi już nikomu niczego udowadniać, żeby mieć prawo do własnego głosu, pracy, przyjemności i sensu. – Nic nie muszę i wszystko mogę – mówi Dorota Wellman

Anita Czupryn

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dorota Wellman: Dojrzałość dała mi mądrość, doświadczenie, duży spokój i konsekwencję w tym, co robię

DOROTA WELLMAN: NIE DAŁAM SIĘ PRZEFORMATOWAĆ. JESTEM TWARDĄ BABKĄ

„Afterparty" – książka, którą napisała Pani wspólnie z Pauliną Młynarską – właśnie trafiła do księgarń. Paulina Młynarska mówi, że to książka o tym, czego nauczyła was dorosłość. Jakich trzech najważniejszych rzeczy nauczyła Panią?
Dorosłość nauczyła mnie, że w tej chwili nic nie muszę i wszystko mogę. Dorosłość to nie jest stan, w którym cofamy się w czasie i myślimy o tym, co było, tylko cały czas patrzymy w przyszłość. Stąd moje hasło przewodnie: „Alleluja i do przodu". I wreszcie nauczyła mnie, że jest wielką odpowiedzialnością, także za młodsze pokolenie. Ja tę odpowiedzialność na sobie czuję.

Tytuł książki jest przewrotny: czy „Afterparty" oznacza kontynuowanie tej imprezy zwanej życiem, czy może oznacza także sprzątanie po imprezie? Czym dla Pani jest dziś ta druga połowa życia?
Odpowiem pytaniem: co pani lubi najbardziej robić po imprezie? I nie mówię tu o takiej, po której ktoś nie pamięta, że spał w sałatce przez 24 godziny, tylko o fajnej zabawie. A najfajniejszy jest afterek. I my właśnie chcemy udowodnić, że to, co niektórzy nazywają drugą częścią życia, jest równie atrakcyjne; jest imprezą, która dopiero jest przed nami. Bardzo dużo zależy od tego, jak do tego życia będziemy podchodzić, czy będziemy chcieli być ludźmi aktywnymi, jakie mamy nastawienie do życia i jakich wyborów dokonujemy. Okładka naszej książki jest kolorowa, wesoła, pełna radości i z naszej strony też jest radość, przede wszystkim ze wzajemnego spotkania, ale też z tego powodu, że możemy powiedzieć: to jest czas twórczy, czas fantastycznych możliwości, czas zmian, które mogą jeszcze w naszym życiu nastąpić. Nie będziemy pieprzyć głupot pod tytułem: „Sześćdziesiątka to nowa czterdziestka". Każdy okres ma swoje piękne strony. Każdy czas w naszym życiu może nam dawać satysfakcję. I do tego namawiamy nasze czytelniczki i naszych czytelników.

Na czym Pani zdaniem polega dojrzałość? Co ona daje?
Dojrzałość dała mi mądrość, doświadczenie, duży spokój i konsekwencję w tym, co robię. Dała mi też szansę na nową drogę życia. To, że jako człowiek dojrzały podejmowałam nowe decyzje zawodowe, że zaczęłam jeszcze inną drogę zawodową, jest właśnie efektem mojej dojrzałości. Myślę, że wcześniej może bym się tego bała. Teraz pomyślałam sobie: jeśli się uda, to świetnie, jeśli się nie uda, to opanuję pewne umiejętności, dowiem się wielu rzeczy, które i tak przydadzą mi się w pracy. Wszędzie znalazłam pozytyw. Dojrzałość to także myślenie o innych ludziach, odpowiedzialność za nich, za relacje. Naprawdę uważam, że w tej książce chciałyśmy powiedzieć wiele ważnych dla nas rzeczy. Nie będziemy nikogo pouczać. Postawiłam na relacje i nie mówię o relacjach miłosnych czy romantycznych, tylko o relacjach w ogóle; tych, które są obecne na przestrzeni naszego życia. One są ważne, ważni są ludzie obok mnie, ci, z którymi pracuję – na tym też polega dojrzałość, że szanuję te relacje, lubię je i dbam o nie bardziej niż kiedykolwiek.

O jakiej innej drodze zawodowej Pani mówi?
Skończyłam studia, które dotyczą różnych aspektów biznesu. Zajmuję się biznesem, wiedzą o biznesie, którą dzielę się z innymi, różnorodnością, inkluzywnością, marką osobistą. To rzeczy, które mnie pasjonowały. Interesowały mnie hasła wywieszane na firmowych sztandarach, jak różnorodność. W wielu korporacjach się o tym mówi, ale ja chciałam wiedzieć dokładnie, jak to się przekłada na działanie firm. Co naprawdę robimy, żeby ta różnorodność dawała wartości nie tylko ekonomiczne, ale przede wszystkim kreatywne. Dlaczego ważna jest inkluzywność, czyli poczucie, że w pracy jesteśmy na swoim miejscu, że możemy mówić swoim głosem i że nie będziemy się tego bali. To tematy, które mnie interesowały jako dziennikarkę, ale rozwinęłam też swoje umiejętności i kompetencje w tej dziedzinie, żeby rozmawiać i dyskutować z innymi ludźmi na ten temat, żeby robić z tego kolejną nitkę moich zawodowych działań. To jest w tej chwili, moim zdaniem, rzecz, która pochłania mnie równie mocno jak dziennikarstwo. Chcę spotykać się z ludźmi, jeździć po Polsce, być w mniejszych i większych firmach, chcę usłyszeć, co mówią ludzie poza warszawską bańką. Jak się tworzy mniejsze i większe biznesy z sukcesem, co na ten sukces się składa. To jest dla mnie nowa umiejętność.

Co dorosłość zabrała? I czy zabrała coś bezpowrotnie?
Zabrała sprawność fizyczną. Nie będziemy przecież tego ukrywać. Wielu rzeczy nie mogę już zrobić dlatego, że nie jestem tak sprawna, mając 65 lat, jak byłam, mając lat 30.

Przecież Pani wygląda na 30 lat!
Dziękuję, to największy komplement, jaki może mi pani dzisiaj dać. Ale prawda jest taka, że kiedyś o moim wieku myślało się jak o starości. Takie osoby widziało się jako nieaktywne zawodowo. A ja jestem aktywna na wielu polach. Co więcej, sama sobie te pola znajduję i chętnie je orzę. Ta dorosłość zabrała mi też część takiego myślenia, że jestem wyłącznie odpowiedzialna za innych. Mam dorosłego syna, więc to też jest częściowe zdjęcie tej odpowiedzialności, bo on żyje już swoim życiem. Oczywiście przy naszym wsparciu, pomocy i stałym kontakcie. Ale ja mam teraz troszkę lżej. Mogę z tej straty wyciągnąć coś dobrego. Mogę zrobić coś dla siebie bez poczucia, że kradnę czas swoim bliskim, że powinnam zrobić coś dla innych. Mogę sobie pozwolić na taki moment, kiedy zajmuję się tylko sobą, albo się rozwijam, albo się dopieszczam, albo sprawiam sobie przyjemności, albo robię rzeczy, na które wcześniej nie miałam czasu. To też jest część tej straty, którą na pewno odczuwam. Lubiłam być odpowiedzialna za całą moją rodzinę, nosić ją na barkach, czuć ten ciężar. Ale teraz już nie muszę tego robić.

W książce rozmawiacie też panie o tym, że kobiety dojrzałe wchodzą w czas mocy. Co Pani zdaniem jest tą mocą kobiety dojrzałej po pięćdziesiątce? Wcześniej słyszałam publiczne wypowiedzi różnych kobiet, że to jest taki wiek, kiedy wchodzi się w strefę niewidzialną. Więc co jest tą naszą mocą?
Myślę, że naszą największą mocą, której nie doceniamy, jest doświadczenie i umiejętności. Powinnyśmy robić wszystko, żeby dzielić się nimi z innymi. Nie zabierzemy tego do grobu. Jeśli nie będziemy współpracować z młodym pokoleniem, jeśli nie znajdziemy

eprasa.pl 644f6e3c59

w tym przyjemności i radości, że coś mamy, coś umiemy, że możemy komuś skrócić drogę, ułatwić życie, to będziemy miały to tylko dla siebie. A przecież nie o takie egoistyczne myślenie chodzi. Myślę, że naszą mocą jest też samoświadomość. Wiemy, czego chcemy, a czego nie zrobimy. Potrafimy bardzo wyraźnie powiedzieć: „Nie". I jak mówi Paulina w książce, „nie" to jest całe zdanie. To jest decyzja. Dojrzałość jest pięknym okresem, kiedy naszą mocą staje się możliwość samorozwoju. Jest w nas siła. Jako społeczeństwo się starzejemy i jest dużo dojrzałych kobiet, więc nie lekceważcie nas jako siły; również siły społecznej, w działaniach politycznych, siły nabywczej. Nie jesteśmy niewidzialne. My mamy władzę w rękach.

Kiedy mówi Pani, że sama sobie te pola do orki znajduje, to ja też tak chcę. Jak to się robi?
Nie dopuszczam, podobnie jak Paulina, bo mówię tu za nas dwie, procesu starzenia się mózgu. Po pierwsze, uczę się nieustannie rzeczy, które mogą mi się przydać, ale niekoniecznie muszą. Po prostu poszerzamy wiedzę. Powtarzamy z Pauliną, że mózg jest mięśniem i musi się ćwiczyć na siłowni umysłowej. Musimy go dopalać różnymi rzeczami. Nie tylko piciem trzech litrów wody, zalecanych przez wszystkich mądrych w internecie i poza nim, ale właśnie wiedzą, ciekawością świata, tym, że zbieramy informacje, że chcemy wiedzieć, chcemy zrozumieć nowy świat, na przykład świat nowych mediów, świat sztucznej inteligencji. Nie możemy się zamykać. Jeśli tak robimy, jeśli mamy głód życia, wiedzy i samorozwoju, to na pewno znajdziemy to pole, które będzie chociażby naszą pasją, albo naszą nową pracą, albo nową szansą na poznanie i zrozumienie czegoś zupełnie nowego, nowej dziedziny. Musimy ten mózg nieustannie stymulować. Ktoś rozwiązuje krzyżówki, ktoś zaczyna studia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku – fantastycznie. Ktoś oddał się podróżom i się rozwija, poznając świat – wszystkie te metody są dobre. Nie wolno się poddawać. Inaczej będziemy powtarzać to zdanie, którego szczerze nienawidzę: „Za moich czasów to było lepiej". Gówno prawda. Jeśli ktoś tak mówi, a jest w moim wieku, to doskonale wie, że w czasach mojej młodości wcale lepiej nie było. Teraz jest dobrze. Mamy możliwości, edukacja jest w naszym telefonie, rozwój jest w naszym telefonie. Możemy wykorzystać media społecznościowe w dojrzałym wieku, tworząc nowy biznes albo przekazując fantastyczne treści. Nie tylko takie: „Przyklej sobie plaster na czole i nie będziesz miała zmarszczek". Mamy wiele szans i możliwości, tylko często po nie nie sięgamy.

Zawsze tak Pani miała, że chciała żyć według własnego scenariusza? Były momenty, kiedy chciano Panią uciszyć, wcisnąć w jakiś gorset?
To były krótkie momenty, bo jestem dosyć stanowcza i od dzieciństwa tak mam. Ale były próby formowania mnie według czyjegoś widzimisię, próby regulowania charakteru, który mógł się komuś nie podobać. Tylko że ja się nie poddawałam. Z pełnym przekonaniem, że muszę robić to, co uważam za sensowne, i że muszę czuć przyjemność z tego, co robię. Więc nikt niczego mi nie narzucał. Teraz jest taki etap, że chyba nikt do mnie z czymś takim nie podchodzi. A jeśli podchodzi, to po to, żebyśmy rozmawiali, dyskutowali, wymieniali się argumentami i doszli do porozumienia, ale nie narzucając nic nikomu. Staram się tego nigdy nie robić. Myślę, że osoby, które ze mną współpracują, dobrze na tym wychodzą.

Ważniejsze od poczucia własnej wartości jest poczucie sensu. Płynie on z działania, relacji, z bycia częścią świata. Jest Pani osobą publiczną i gdyby nie osiągnęła Pani sukcesu, to brak sensu bardziej by bolał?
W moim życiu w ogóle, niezależnie od sukcesu czy jakiejkolwiek mojej społecznej pozycji, po prostu poszukuję sensu. Szukam go w pracy, w telewizji. Co nie jest łatwe, jak pani doskonale wie, bo w tej chwili można zrobić program o dupie Maryni, która wyjechała na wyspę i pokazuje cycki. Tylko że to nie byłby program, który dawałby mi poczucie sensu. Jestem człowiekiem, który szuka sensu w pracy, w działalności społecznej, charytatywnej. W ogóle w życiu, uważam, należy poszukiwać sensu. Samo życko dla życia, dla jedzenia, wydalania, dla bycia biologicznego mnie nie interesuje. Szukam sensu w działaniu i wtedy mam wrażenie, że moje życie nie jest chwilowe, nie jest wiatrem, który przewiewa i leci dalej. Pracując i współpracując z kobietami w Polsce, czuję sens w tym, żeby mówić o ważnych rzeczach, rozmawiać, dyskutować, bo wzajemnie się rozwijamy. Może komuś takie spotkania wydałoby się banalne, ale komuś innemu da sens zmiany, sens myślenia społecznego o społeczności, w której żyje. Może też zmieni swoje życie. Nie mówię, że jestem coachem i terapeutką, bo ich w sumie nie trawię, kiedy uczą nas żyć. Ale może dla kogoś nasz przykład może stanowić początek poszukiwania sensu dla własnej działalności, twórczości czy życia w ogóle. Życie bez sensu nie ma sensu.

Piszecie panie o tym, że w polskich mediach wciąż rządzi patriarchat, kobiety bywają sprowadzane do roli pindy przy paprotce. Stawiacie diagnozę, że kobiece media wycofały się z trudnych, równościowych tematów. Jak dzisiaj kobiety są w mediach uciszane? Czy są jakieś subtelne metody?
Nie mam takiego poczucia, bo w lekkim, łatwym, rozrywkowym programie porannym mogę poruszać wszystkie te tematy i nikt mi tego nigdy nie zabronił ani nie zakazał. Poruszamy tematy, które czasami nawet bulwersują naszych widzów, ale uważamy, że nawet w takim przekazie, gdzie jest trochę wiadomości, trochę rozrywki, ale są też sprawy społeczne, istotne dla kobiet, można te tematy podejmować. Jeśli chodzi o media, to mamy tu z Pauliną lekką niezgodę, bo ja uważam, że w mediach jest coraz więcej kobiet. Proszę zobaczyć, jak prężnie działają – TVN jest świetnym tego przykładem. Szefową biznesu, prezesem naszej korporacji jest kobieta, Katarzyna Kieli, a szefową programową jest Lidia Kazen. To dwie kobiety, które w tej chwili trzęsą i rządzą TVN. Ale nie ma sensownych programów dla kobiet. Pojawiają się takie programy, jak „Babski biznes" w TVN Style, który widzi sens pomagania kobietom w tworzeniu małych biznesów, ale nie ma programów, które tworzyłyby środowisko, społeczność, jak kiedyś, moim zdaniem, tworzyło je „Miasto kobiet". I nie tylko w moim wykonaniu, bo przecież było wiele prowadzących, ale mówiłyśmy o rzeczach istotnych dla kobiet. Nie unikałyśmy tematów trudnych, tworzyłyśmy pewien rodzaj grupy nacisku w ważnych sprawach, o których zapominali rządzący. Niestety, prognozy i pogody polityczne wpływają na to, że programów tego typu jest coraz mniej. Mamy świadomość, że nasze działania nie przyniosły skutku, że nasze czarne parasolki, wystąpienia publiczne, liczne zgromadzenia, protesty, składane projekty ustaw nie przechodzą. Myśmy się trochę zniechęciły. Szkoda, że nie powstały partie, które będą promować te wartości, które będą stały za kobietami. Szkoda, że w dalszym ciągu kobiet w zarządach firm jest bardzo mało. Myślę, że to jednak wróci. Że jesteśmy na tyle mądre, że będziemy wiedziały, że trzeba znowu zebrać w sobie siły i od nowa walczyć o to, żeby w mediach były obecne te tematy, a nasze sprawy, o których decydują obcy faceci siedzący na Wiejskiej, stały się sprawami pierwszej wagi, sprawami, o których się dyskutuje i mówi. I za którymi nie boją się stanąć także mężczyźni. Mam wrażenie, że teraz mężczyźni nie stają za kobietami, bo się boją. A ja tchórzy nie lubię.

Gdyby miały panie dzisiaj tworzyć „Miasto kobiet", to jakich tematów by w nim nie było? Jakiego języka? Czego nie wpuściłybyście już na antenę?
Na przykład żadnych głupich pomysłów, które przez chwilę się pojawiały, a przeciwko którym ostro protestowałyśmy, czyli poszukiwania taniej sensacji. Zrobiłyśmy jeden taki odcinek, pod naciskiem ówczesnego producenta, i żałujemy tego do tej pory. Natomiast ja raczej wolałabym mówić o tym, co by było dzisiaj. Rozmawiałybyśmy o rzeczach, które dotyczą bardzo wielu osób. Na przykład o preparatach typu Ozempic, Mounjaro i innych, stosowanych w najwyższych dawkach jako sposób na odchudzanie. Czy to jest dobry pomysł i jakie będą tego konsekwencje. Mówiłybyśmy o tym spokojnie, nie po to, żeby krytykować kogoś, kto to robi, tylko żeby społecznie uświadamiać, jak to działa. Na pewno mówiłybyśmy o młodym pokoleniu i o braku edukacji zdrowotnej, która została również odrzucona przez rodziców. W związku z tym za chwilę naprawdę będziemy mieli bardzo duży problem. Rozmawiałybyśmy też o braku świadomości wśród młodych ludzi, w tym wśród młodych kobiet, o zagrożeniu HIV, o którym dziś już prawie się nie mówi, jakby się rozpłynęło w powietrzu. Jeszcze środowiska LGBT od czasu do czasu przypominają, że takie zagrożenie istnieje, ale ono istnieje nie tylko z powodu ryzykownych kontaktów seksualnych. Mówiłybyśmy też o różnych internetowych „cudach": czy naprawdę można spać w silikonowych plastrach, które prostują zmarszczki bez użycia botoksu. Rozmawiałybyśmy o wielu rzeczach, pokazując opinie ekspertów, bez wyśmiewania. Zresztą „Miasto kobiet" nigdy nie polegało na wyśmiewaniu. Chodziłoby raczej o analizę, szukanie prawdy w świecie fake newsów, w świecie sztucznej inteligencji, która może mnie stworzyć na nowo i będę śpiewała, tańczyła i całowała się z Maserakiem. To mógłby być taki punkt, w którym szukamy wsparcia dla naszych poglądów, słuchamy innych opinii, dowiadujemy się czegoś, co może nam się w życiu przydać. Bardzo mi takiego programu brakuje.

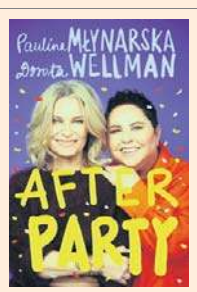
Jakie są szanse, żeby taki program, jak „Miasto kobiet", reaktywować?
To pytanie do naszych władz. Zresztą można by o wiele rzeczy zapytać władze różnych telewizji, nie tylko TVN-u. Możemy o to zapytać też Polsat i telewizję publiczną, która również powinna takie programy robić. Gdzie jest program dla kobiet tego typu? Gdzie są programy o książkach, które znikają jak grzyby zimą? Gdzie są programy poświęcone wysokiej kulturze? Świat zajął się głupotą i obrazkiem, a przecież jest tyle treści do opowiedzenia.

Bardzo dobrze czytało mi się ten rozdział w książce, który dotyczy relacji i tego, że nie wszystko jest w nich łatwe. Że seks też może być trudny. Jak według Pani wygląda dojrzała intymność? Co dzisiaj jest erotyczne, kiedy ciało się zmienia?
Oczywiście, po pierwsze, jest to erotyczność w zaniku, to znaczy sami rezygnujemy z tej sfery, mając pełną świadomość naszego starzejącego się ciała. Uważamy, że nie należy się już pokazywać, w związku z tym intymność również nie będzie miała miejsca, bo bez ciała, dotyku, czułości, pieszczoty nie będzie erotyzmu. Chyba że ktoś uwielbia uprawiać wyłącznie erotyzm słowny, ale tego nie da się zrobić do końca. Tymczasem potrzebujemy czułości, bliskości, niezależnie od wieku. Mamy swoje potrzeby, mamy marzenia erotyczne. Niech mi ktoś nie powie, że ich nie ma. Niech ktoś nie mówi, że czasami nie zamyka oczu i nie myśli o jakimś pięknym młodym aktorze, którego zobaczyliśmy na ekranie, także w kontekście erotycznym. To nie mija, to nie przechodzi. To nie jest grypa. Czułość, miłość, wyrażona przez dotyk, drapanie po plecach, jest nam potrzebna. Seks może już nie będzie Kamasutrą, w której założymy nogę na głowę i jeszcze w tym samym czasie osiągniemy orgazm. Możemy go nie osiągnąć, ale będziemy blisko drugiej osoby. Jeżeli zaczniemy rezygnować z tych relacji, będziemy się od siebie oddalać. A kiedy oddalamy się fizycznie, oddalamy się też psychicznie. Nam drugi człowiek jest potrzebny. Czasami pary w programie, który prowadzę z Marcinem Prokopem, mówią: „Naszym erotyzmem było przytulenie na łyżeczkę". I ja to rozumiem. Jestem w tym wieku, kiedy też tak bywa. I to także jest jeden z objawów naszej czułości i miłości erotycznej. Ale nie poddawajmy się presji, że ciało ma być sprężyste, piękne, wypracowane, że nikt nie ma brzuszka i nikt nie ma problemów z erekcją. Nawet jeśli pojawia się problem z erekcją czy z osiągnięciem orgazmu, to wciąż zostaje to, co jest przytuleniem, głaskaniem. Kochajmy się przez dotyk. Zmienia się rodzaj erotyzmu, ale on nie przestaje istnieć, nie umiera.

Co uważa Pani za luksus w drugiej połowie życia?
Moim największym luksusem jest to, że mam bardzo bliskie relacje z moim synem, że jesteśmy w stałym kontakcie, że wspólnie robimy podcast. To jeden z powodów, dla których go robimy, bo chcemy być ze sobą blisko, chcemy mieć ten kontakt. To, że mam grono stałych przyjaciół i że pozyskuję nowych, mimo że mówi się, iż w drugiej części życia już się tego nie robi. To nieprawda. Jeśli się chce, to także w tym wieku można znaleźć nowe relacje. Mogą być głębsze, mogą być po prostu znajomościami, ale warto to robić. To jest mój luksus: że mam wokół siebie takich ludzi. Moim luksusem jest także świadomość, że jeżeli przestanę pracować w telewizji, a to nie jest najważniejsza treść mojego życia, choć daje mi dużo możliwości, to będę potrafiła się w tym życiu odnaleźć. Będę robiła coś w internecie i na pewno tam też się odnajdę, nauczę się nowych rzeczy. To luksus myślenia, że jeśli chcę być aktywna, to mam możliwości. Luksusem jest też to, że pracuję, że mam pieniądze i sama je zarabiam. Jestem niezależna: ani od ZUS-u, ani od partnera. Jestem z tego dumna. Pracuję od czternastego roku życia i uważam, że to jest powód do chwalenia się. Poradziłam sobie. Posłuchałam mojej mamy, która mówiła: „Kobieta zawsze powinna mieć swoje pieniądze i nigdy nikogo o nie nie prosić". I ja jestem w tej luksusowej sytuacji.

Za co by sobie Pani podziękowała?
Za to, że nie dałam się przeformatować. Nie dałam się złamać. Że jestem sobą, choć czasami dostaję za to w dupę. Ale ja mam bardzo twardy tyłek. Więc za to sobie dziękuję, że jestem twardą babką.

KSIĄŻKA



Paulina Młynarska, Dorota Wellman, „Afterparty", Wydawnictwo Znak Literanova

eprasa.pl 644f6e3c59

Za każdą budową i remontem stoi konkretny człowiek - ze swoją historią, która potrafi czasami zaskoczyć

W budownictwie liczy się efekt końcowy, ale przede wszystkim droga, którą trzeba do niego przejść. Za każdą realizacją i każdym remontem stoi konkretna firma, konkretny człowiek.

O budownictwie najczęściej mówimy właśnie przez efekt końcowy, bo widzimy nowy dom, wyremontowane mieszkanie, równe ściany, dobrze położoną podłogę, kafelki. Rzadziej myślimy o tym, co wydarzyło się wcześniej - o etapach, które poprzedzają moment oddania kluczy czy zakończenia prac. O decyzjach, które trzeba podjąć, czasami szybko i pod presją, bo wiele sytuacji trudno przewidzieć.

A jeszcze rzadziej myślimy o ludziach, którzy za tymi inwestycjami stoją. O fachowcach, dla których remont czy budowa to nie jednorazowe doświadczenie, ale codzienna praca, w której nie ma dwóch identycznych dni, Bo każda budowa, każdy remont to trochę inna historia, jak mówią uczestnicy plebiscytu Mistrzów Budownictwa 2026.

Za nami trzeci tydzień głosowania w tej akcji. Uczestniczą w niej zarówno firmy remontowo-budowlane oraz ich właściciele, jak również budowlańcy. Bo chcieliśmy ich docenić. Pokazać, że za każdą robotą stoi konkretny człowiek.

- W ramach plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026 prosiliśmy uczestników, by podzielili się z nami tym, co ważne, ciekawe, a czasem zupełnie zaskakujące w ich codziennej pracy. Tak było również w przypadku budowlańców. To dlatego zarówno w naszej gazecie, jak i na stronie internetowej znajdziecie opowieści fachowców, którzy zaprosili nas do swojego świata - mówi Katarzyna Borek, opiekująca się akcją od strony redakcyjnej.

Z tych opowieści wynika jedno: w tej branży wszystko dzieje się w warunkach często dalekich od idealnych. To praca fizyczna, wymagająca, uzależniona od pogody, terminów, dostępności materiałów i tego, co zastanie się na miejscu. Czasem coś trzeba poprawić, czasem zmienić plan, a czasem podjąć decyzję, która będzie miała konsekwencje na lata. To zawód, w którym wiedza techniczna to jedno, ale równie ważne są doświadczenie, odpowiedzialność i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, których nie przewidziano w projekcie. To także praca z ludźmi. Jak podkreśla redaktorka: - Właśnie dlatego w ramach Mistrzów Budownictwa chcieliśmy pokazać tę branżę trochę inaczej. Nie tylko przez pryzmat realizacji czy gotowych efektów, ale także przez ludzi i ich doświadczenia. Przez to, co dzieje się „po drodze". Te opowieści są różne, jak różne są firmy, budowy i ludzie, którzy na nich pracują.

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA

Pomaga spełniać marzenia o idealnym miejscu do życia

Daniel Jokisz,
DantBud, Bielsk Podlaski

On wie, że remont czy budowa to dla wielu spełnienie marzenia o idealnym domu. Dlatego robi wszystko, aby na tworzyć przestrzeń, w której dobrze się żyje.

Daniel Jokisz, nominowany w kategorii Budowlaniec Roku, w każde zlecenie wkłada nie tylko wiedzę i umiejętności, ale też serce. Jego praca to znacznie więcej niż precyzyjne kładzenie gładzi, stawianie ścian czy dachów. To przede wszystkim pomaganie. Na każdym etapie realizacji. Pomaganie w tworzeniu wymarzonych przestrzeni, nie jak z katalogów, ale jak z życia. Takich, w których dobrze się żyje. Pomaga Mu w tym pasja do zawodu oraz precyzja w wykonaniu. W każdy projekt angażuje się na sto procent. Wie, że to zaangażowanie buduje nie tylko dom, ale przede wszystkim zaufanie, a to fundament każdej udanej współpracy.

W swojej pracy nie uznaje dróg na skróty. Każdy element musi więc być dopracowany. Kolejną wartością jest szczera i jasna komunikacja, dokładnie tłumaczy co będzie zrobione i dlaczego oraz co bardzo ważne - kiedy. Bo terminowość to także ważna składowa budowania wzajemnego zaufania. A wszystko po to, aby na koniec zobaczyć uśmiech na twarzy inwestora. W końcu po to to robi, żeby klient był zadowolony, to największe źródło satysfakcji w pracy budowlańca. Każdy sygnał, że efekt się podoba, jest więc sukcesem i znakiem, że warto iść wytyczoną drogą.

Fundamenty zostają na długo, moda przemija

Jacek Bronakowski,
Prace wykończeniowe, Augustów

Raczej nie opisuje klientom swoich poprzednich prac, za to pokazuje im gotowe efekty, ci często mówią „WOW" i zaczynają z nim współpracę.

Pan Jacek zainteresował się tym zawodem dzięki swojemu tacie, który rozbudził w Nim zainteresowanie budownictwem. Wiedział, że to zawód, który może dawać mnóstwo satysfakcji. Dziś sam ją czuje w chwilach, gdy po wielu trudach, w końcu może zobaczyć efekt końcowy. - Zadowolenie klientów, gdy widzą finał prac daje dużo radości - przyznaje nominowany do tytułu Budowlańca Roku. Ten uśmiech na twarzach jest najlepszą rekompensatą i potwierdzeniem, że warto wkładać w pracę całe serce. - Cały czas się czymś zaskakuję. Nowe budownictwo to coś, co trzeba śledzić. Dlatego też cały czas staram się dokształcać w tym temacie, nie chodzi o trendy, ale o całość, sposób wykonania, te podstawy, które są najważniejsze. Moda szybko przemija, a fundamenty zostają na długo - mówi pan Jacek.

Profesjonalizm, fachowość, rzetelność to powinni wiedzieć o Nim, jako o fachowcu, klienci. To oczywiście nie przychodzi samo, stoją za tym lata doświadczenia i mnóstwo udanych realizacji. Jednak pan Jacek, zamiast mówić o sobie, woli pokazywać klientom efekty swojej pracy. To, według Niego, one powinny mówić i na ich podstawie klient może wyrobić sobie zdanie o fachowcu. Zdjęcie nie zawsze oddają całość, najlepiej przyjrzeć się na żywo i samemu ocenić jakość pracy.

LIDERZY RANKINGÓW

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

HYDRAULIK ROKU

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

ELEKTRYK ROKU

1. **Jan Grzeszczuk,** Jan Grzeszczuk Pomiary Ochronne, Usza Mała
2. **Jakub Pruszkowski,** VITA POWER Usługi elektryczne, Zambrów
3. **Przemysław Wasiljew,** ISCRA Usługi Elektryczne Przemysław Wasiljew, Hajnówka

BUDOWLANIEC ROKU

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

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. **Justyna Leszczyńska,** OLIV-Design Projektowanie Wnętrz, Augustów
2. **Patrycja Konopko,** Polot Studio Projektowe, Białystok
3. **Marta Godun,** MG Interior Art, Białystok

GEODETA ROKU

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

STOLARZ ROKU

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

SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

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

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

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

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.poranny.pl/mistrzowie-budownictwa oraz
www.wspolczesna.pl/mistrzowie-budownictwa

eprasa.pl 644f6e3c59

BIOGRAFIA/ HISTORIA

Kurs historii Polski spisany w cieniu katedry w Kielcach

Tytuł wydany przez Instytut Pamięci Narodowej tomu wspomnień ks. Romana Zelka – „Pamiętnik proboszcza" – jest bardzo zmyłkowy. To nie tylko zapiski z probostwa, a ponadto ks. Zelek nie był tuzinkowym kapłanem. Otarł się nie tylko o wielką i małą politykę, ale widział w życiu rzeczy niezwykłe.

Od senatora do więźnia

Roman Zelek urodził się w 1893 r. w Wełczu, w parafii Busko-Zdrój. Po ukończeniu proseminarium w Pińczowie wstąpił do Seminarium Duchownego w Kielcach i w 1915 r. otrzymał święcenia kapłańskie. Pierwsze probostwo objął w 1918 r. Prowadził bardzo pracowite życie kapłana i społecznika. Po przejściu na emeryturę został zachęcony przez archiwistę diecezji kieleckiej ks. prałata Tomasza Wróbla do spisania pamiętnika. Pracował nad nim 6 lat (1969-1975), dokumentował zachodzące procesy i zjawiska w Kościele lokalnym oraz w otoczeniu społecznym.

Pisał o nauce w seminarium, wikariatach, probostwach, awansach kościelnych, funkcji w Senacie RP (w 1938 r. został senatorem V kadencji. W Senacie był członkiem Komisji Rolnej i Oświaty), wreszcie o osadzeniu w więzieniu na Mokotowie. Został aresztowany 12 stycznia 1952 r. w związku z przygotowywaną rozprawą bpa Czesława Kaczmarka. Przesłuchiwano w więzieniu głównie w sprawie NSZ-owskiej broni palnej, granatów i radiostacji. 10 lutego 1955 r. został zwolniony z więzienia bez procesu i wyroku.

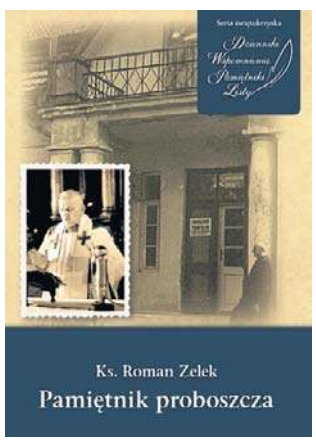
Duże partie pamiętnika ks. Zelek poświęcił rozmaitym inicjatywom społecznym, w których brał udział. Opisując te fakty i zdarzenia, czynił to w nawiązaniu do ówczesnych realiów i osób. Dlatego na kartach pamiętnika pojawia się mnóstwo postaci, swoista panorama ludzi kieleckiego Kościoła i osób świeckich na przestrzeni kilku dekad.

Wydarzenia z lipca 1946 r.

Jako kanonik Kapituły Katedralnej w Kielcach ks. Roman Zelek został mianowany 6 czerwca 1944 r. administratorem parafii katedralnej. Organizował pomoc dla uchodźców z Warszawy, którzy przybywali do Kielc po powstaniu warszawskim. Zorganizował m.in. pierwsze kieleckie parafialne przedszkole przy ul. Sienkiewicza 2. Pod jego przewodnictwem zorganizowano Komitet Społeczny w celu przygotowania specjalnego cmentarza dla wszystkich zamordowanych przez Niemców w Kielcach i okolicach.

4 lipca 1946 r. ks. Zelek znalazł się w oku cyklonu, czyli w centrum tzw. wydarzeń kieleckich. Próbował interweniować i uspokoić tłum, który ruszył do rozprawy z Żydami. Nie został jednak przepuszczony przez kordon wojska. Paradoksalnie to właśnie on został później posądzony przez władze komunistyczne o „współorganizowanie" pogromu.

Po wyjściu z więzienia ks. Zelek wrócił na stanowisko proboszcza kieleckiej katedry. W lutym 1965 r. ustąpił z probostwa. Zmarł w 1975 r. i spoczął na cmentarzu Starym w Kielcach. **grab**



Ks. Roman Zelek „Pamiętnik proboszcza", wstęp i oprac. Jerzy Gapys, ks. Tomasz Gocel, wyd. IPN, Kielce 2025, cena 40 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

MICHAŁ CZERNECKI

Nie był zadowolony

W lipcu zeszłego roku pojawiła się informacja, że aktor rozwodzi się po 20 latach małżeństwa. W miniony wtorek Czernecki i jego żona pojawili się w sądzie na pierwszej rozprawie rozwodowej. Według relacji Pudelka aktor już od momentu wejścia do budynku był w wyjątkowo bojowym nastroju. – Dobrze się bawicie? – rzucił do obecnych na miejscu fotoreporterów. – Nie – odpowiedział jeden z nich. – Widzę coś innego – skwitował aktor. Czernecki podjął żywą dyskusję z fotoreporterami i wyraźnie nie był zadowolony z ich obecności na miejscu. Potem para przywitała się ze sobą kulturalnie i weszła na salę z pięciominutowym opóźnieniem. Niecałe pół godziny później drzwi sali się otworzyły i żona aktora obwieściła z zadowoleniem: Jestem rozwiedziona.

AGNIESZKA KACZOROWSKA

Poprosiła o urlop

Tancerka od dziecka związana jest z telenowelą „Klan", gdzie wciela się w postać Bożenki. „Super Express" dowiedział się właśnie, że Kaczorowska niebawem zniknie na pewien czas z serialu. – Jest zmęczona i poprosiła scenarzystów o urlop. Ostatnio przez to, że jej bohaterka się rozwodzi, była tam mocno eksploatowana. Zaczęło być to dla niej kłopotliwe, bo sama w życiu prywatnym ma trochę za uszami, a tam przy okazji zdrady jej męża Bożenka zaczęła być wielką obrończynią moralności. Doszła do wniosku, że scenarzyści wykorzystali jej własne doświadczenia do promocji serialu i granie teraz zaczęło ją irytować – przekazała gazecie osoba z produkcji. To oznacza, że Bożenka niebawem wyjedzie niespodziewanie do Hamburga do swojej siostry Kasi. Kiedy wróci? Na razie nie wiadomo.

MARCELA LESZCZAK

Ma dużo szacunku

W listopadzie ubiegłego roku modelka i Michał Koterski oficjalnie poinformowali o rozpadzie swojego małżeństwa. Mimo to oboje unikają prania brudów w mediach. – Robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby się dogadać. Różnie bywa, nie chcę mówić, że jest zawsze super, kolorowo. (...) Mamy dużo szacunku do siebie i myślę, że to działa w dwie strony. Michał nie pozwoliłby źle o mnie powiedzieć nikomu. Tak samo ja nie pozwolę nikomu źle powiedzieć o Michale. Na tyle lat wybrałam takiego partnera. Jest ojcem mojego ukochanego syna. Zawsze będzie częścią mojego życia – powiedziała Leszczak w niedawnym wywiadzie dla Plotka. Z kolei w rolce na InstaStories obwieściła: Nie jest OK pozostawać w miejscu, w którym nie jesteś szczęśliwa, doceniana ani szanowana. Teraz moje życie jest naprawdę OK i w końcu moje.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Michał Wiśniewski od lat buduje dom, ale wszystko wskazuje na to, że w nim nie zamieszka

PIOTR KĘDZIERSKI

Nie chce mieszać

Od kiedy dziennikarz wywija hołubce na parkiecie „Tańca z gwiazdami", media zainteresowały się jego życiem prywatnym. W rozmowie z serwisem Party Kędzierski zdradził, że jego serce od kilku lat jest zajęte przez Agatę Biernat, która w 2017 roku zdobyła tytuł Miss Polonia. Zakochani nie chcą jednak epatować swoim związkiem. – Praca to jedno, wizerunek to drugie i nie chciałbym, żebyśmy mieszali tej intymnej sfery ze sferą popularną. Nie chciałbym, żeby jakiekolwiek moje zachowanie odbiło się na życiu, pracy mojej drugiej połówki, więc postanowiliśmy to sobie w czterech ścianach zamknąć i nie wypuszczać – powiedział. Taneczna partnerka dziennikarza z show Polsatu – Magda Tarnowska – miała okazję poznać jego ukochaną i nie szczędziła jej komplementów: Jest przepiękna, cudowna, miła i wspiera Piotra jak może.

MICHAŁ WIŚNIEWSKI

Przeliczył się

Trzy lata temu frontman Ich Troje rozpoczął wraz z żoną budowę gigantycznego domu pod Warszawą w malowniczej miejscowości Łoś. Działka, na której stanęła willa, ma ponad 6 tys. mkw., a sama rezydencja liczy aż 570 mkw. Dom miał pomieścić całą rodzinę oraz zapewnić przestrzeń do pracy zespołu. Projekt wnętrz w dużej mierze powstał dzięki Poli, która zadbała o domową część inwestycji, podczas gdy Michał skupiał się na przestrzeni dla Ich Troje. Kolejne etapy budowy Wiśniewscy dokumentowali na YouTube w internetowym formacie „Jestem, jaki jestem 3". W pewnym momencie tempo budowy spadło. „Nie spodziewałam się tego, że koszty będą tak ogromne" – powiedziała Pola. Po tym, jak w zeszłym tygodniu Wiśniewski ogłosił rozstanie z żoną, wszystko wskazuje na to, że małżonkowie nie zamieszkają nigdy razem w willi. Wykończenie domu zajmie pewnie jeszcze kilka miesięcy, a w tym czasie para zapewne zajmie się rozwodem i rozejdzie się na dobre.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj odważnie, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna spokojna decyzja da więcej niż trzy szybkie ruchy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Postaw na wygodę oraz spokój. Horoskop na dziś stanowczo wróży, że ktoś doceni Twoją cierpliwość.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowa otworzy Ci ważne drzwi. Horoskop dzienny na piątek radzi słuchać uważnie, bo drobny szczegół zmieni bieg wydarzeń.

Byk (20.04 - 20.05)
Będziesz w doskonałej formie. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że dużo uda Ci się osiągnąć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz naturalny blask i siłę przekonywania. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to mądrze i zyskać zaufanie.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w planach przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na piątek radzi nie poprawiać wszystkiego naraz – mały krok dziś wystarczy.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj równowagi między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny mówi, że ktoś może dziś potrzebować Twojego spokoju.

Panna (23.08 - 22.09)
Warto zaufać swoim przeczuciom. Horoskop na dziś przypomina, że nie wszystko musi być jasne od razu, by okazało się właściwe.

Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz chęć zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na piątek mówi, że spacer albo nowy pomysł doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Skupienie będzie Twoją supermocą. Horoskop dzienny zapowiada, że to dobry dzień, by zamknąć zaległą sprawę i odzyskać spokój.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Niecodzienny pomysł może dziś okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop na dziś radzi nie bać się wyjść poza schemat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie dziś Twoim atutem. Horoskop dzienny na piątek mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował ciepła, a Ty mu je zapewnisz.

www.poranny.pl
www.wspolczesna.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzańczyk**,
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska**,
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**,
Dyrektor biura reklamy oddziału **Elżbieta Dźwigaj**,
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26, 16-001, Ignatki

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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 lub www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 644f6e3c59

CO KRAJ TO OBYCZAJ W NIEMCZECH I W ANGLII ZA SPECJAŁ UWAŻA SIĘ JAJA POCHODZĄCE OD... SIEWKI

Ale jaja! Pyszne, zdrowe i pożywne

Magdalena Rubaszewska
Kuchnia

Jaja są symbolem Wielkanocy, zmartwychwstania i życia. Znajdą się na świątecznych stołach i w koszyczkach ze święconką. W diecie dominującą pozycję zdobyły jaja kurze.

Tymczasem do celów spożywczych używa się także gęsich, kaczych, perliczych, indyczych i przepiórczych.

Bez jaj w diecie ani rusz

Jajo nie bez przyczyny jest uważane za jeden z najważniejszych produktów stosowanych w diecie człowieka. Białko i żółtko uznano za źródło ważnych składników odżywczych i biologicznych. Jajami dzikich ptaków, które są tak samo wartościowe jak ptaków domowych, żywili się już nasi przodkowie.

Żółtko jest najbardziej wartościową częścią jaja. Zawiera tłuszcz, lecytynę, cholesterol, białka, wapń, magnez, żelazo, cynk oraz witaminy A, D, E i K, z grupy B oraz karoten. W żółtku znajduje się bardzo ważny kwas linolowy, który musi być dostarczany z pożywieniem, ponieważ organizm nie potrafi go wytworzyć. Białko, znacznie uboższe w składniki odżywcze, zawiera substancje białkowe, niewielkie ilości witaminy B2 i PP.

Dwa jajka dostarczają połowę białka potrzebnego organizmowi w ciągu doby. Najlepiej gotować je na miękko lub na parze. Wtedy są lekko strawne i najlepiej przyswajalne. Przy dłuższym ogrzewaniu białko twardnieje, rozkładają się aminokwasy i jajo staje

FOT. ARCHIWUM

się ciężko strawne. Praktycznie nie powinno się jeść jaj surowych. Głównie dlatego, aby nie zakazić się salmonellą. Poza tym surowe zawierają awidynę, która „wykrada" organizmowi odpornościową witaminę H. Białko surowe może także wywołać alergię, głównie u dzieci.

Z jajkami także nie należy przesadzać. Chodzi tu o cholesterol, który może spowodować miażdżycę. Co prawda, badania wykazały, że nawet spożywanie dwóch sztuk dziennie nie zwiększy poziomu tego związku we krwi zdrowego człowieka. Ale nie powinno się jeść więcej niż pięć tygodniowo (wliczając w to przetwory z jajami). Niektórzy żywieniowcy twierdzą, że spożycie siedmiu tygodniowo nie zaszkodzi dzieciom, młodzieży, kobietom w ciąży, matkom karmiącym i osobom ciężko pracującym fizycznie. Zdecydowanie mniej powinno znaleźć się w diecie osób starszych, chorujących na wątrobę i mających podwyższony poziom cholesterolu we krwi.

Nie tylko od kury

Jaja kurze ustępują niektórym jajom innych ptaków pod względem wagi. Największe znoszą gęsi - ważą 200 gramów. Kurze - 58 gramów plasują się dopiero za indyczymi - 85 i kaczymi - 80. Najmniejsze to perlicze - 40 i przepiórcze - 18 gramów. Perlicze, indycze i przepiórcze można uznać za bardziej „dekoracyjne". A to dzięki nakrapianym skorupkom. Nie ma w Polsce tradycji spożywania innych niż kurze. Kaczki czy indyki hoduje się głównie na mięso.

A człowiek może jeść praktycznie jaja wszystkich ptaków. W Niemczech i w Anglii za specjał uważa się te pochodzące od siewki. W Japonii i we Włoszech rozpowszechniła się produkcja jaj przepiórczych. I u nas zdobyły one zwolenników, którzy chwalą je za delikatny smak. Mają także tę zaletę, że ich białko nie powoduje alergii.

Z kolei gospodynie cenią sobie jaja kacze, których żółtko ma bardziej intensywną barwę niż kurze. Dodają je do ciast i makaronów, dzięki czemu nabierają żółciutkiego koloru. Z tego samego powodu cukiernicy po nie sięgają. Mało kto wie, że ich białko i żółtko zawiera więcej aminokwasów. Są więc bardziej wartościowe niż kurze i także bardziej odporne na zakażenie pleśnią. Jednak nie poleca się ich jeść na twardo lub na miękko, ponieważ zawierają zbyt dużo cholesterolu.

W przeciwieństwie do strusich. Badania wykazały, że są zdrowsze od innych, bo zawierają śladowe ilości cholesterolu. No i jedną sztuką można nakarmić całą rodzinę. Strusie waży bowiem od 1,60 do 2 kg!

DROBNE

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

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

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

MONETY i banknoty całego świata, również wycofane z obiegu państw UE, monety PRL; biżuterię, złom złota, srebra. Kupujemy! Sprzedajesz monetę jako złom -przynieś do nas, może być cenna! Sklep Numizmatyczny "Suweren" B-stok, Legionowa 9/1 lok.135.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

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

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

SKUP pras belujących. 512-709-001

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAM młode owce, tel. 605-408-551

INNE

KUPIĘ stodoły, wiaty z drewna iglastego. Dach może być zawalony. 503-100-349.

0011499913

W dniu 21 marca 2026 roku zmarła
Nasza ukochana Mama

Adwokat

Alicja Koziara

wieloletni członek Okręgowej Rady Adwokackiej
w Białymstoku,

wspaniały prawnik,
niezwykle oddany ludzkim sprawom.

Msza żałobna odprawiona zostanie
w Kaplicy na Cmentarzu Farnym w Białymstoku
dnia 27 marca 2026 r. o godz. 14.00,
po której nastąpi odprowadzenie do grobu rodzinnego.

O czym zawiadamiają z głębokim smutkiem
Ania i Ula z rodzinami

REKLAMA 0011501618

GKNII.6840.3.2022 Białystok, dnia 26 marca 2026 r.

ZARZĄD POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.),

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białymstoku przy ul. Borsuczej 2 i na stronie internetowej urzędu, został wywieszony do publicznej wiadomości, wykaz zawierający informację o przeznaczeniu do zbycia w trybie ustnego przetargu nieograniczonego, nieruchomość stanowiącą własność Powiatu Białostockiego, oznaczoną jako działka nr 108/67 o pow. 0,0940 ha, położoną w obrębie Choroszcz, gmina Choroszcz, dla której Sąd Rejonowy w Białymstoku IX Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr BI1B/00107503/4

CZŁONEK ZARZĄDU
Henryk Suchocki

WICESTAROSTA
Roman Czepe

REKLAMA 0011499618

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 27.03.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r., poz. 1691)

Starosta Powiatu Białostockiego

zawiadamia, że na wniosek **(AR.6740.3.25.2025) Burmistrza Łap**, złożony w dniu 7.11.2025 r., skorygowany i uzupełniony po postanowieniu w dniu 10.03.2026 r. zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **budowę drogi gminnej – ul. Tęczowej i ul. Słonecznej w m. Łapy na odcinku od km 0+172.50 do km 0+575.24** wraz z budową przepustów oraz budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej na działkach nr geod: 418/1, 423/1, 422/1, 435, 436/1, 454, 437/1, 438/1, 439/1, 440/1, 1321/1, 1352/1, 531/1, jednostka ewidencyjna 200206_2 m. Łapy obręb Łapy 2. Działki dla których korzystanie z nieruchomości będzie ograniczone (czasowe zajęcie w związku z budową i rozbiórką uzbrojenia terenu/czasowe zajęcie w związku z przebudową innych dróg publicznych) jednostka ewidencyjna 200206_2 m. Łapy obręb Łapy 2: nr geod. 1151 – Rozbiórka i budowa sieci elektroenergetycznej; nr geod. 453 - Rozbiórka i budowa sieci elektroenergetycznej; nr geod. 390/1 - Budowa sieci elektroenergetycznej (oświetlenie uliczne); nr geod. 455/13 – Rozbiórka i budowa sieci elektroenergetycznej, budowa sieci kanalizacji deszczowej, budowa sieci elektroenergetycznej (oświetlenie uliczne), budowa drogi dla pieszych, budowa wlotu drogi gminnej.

Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę konstrukcji nawierzchni jezdni; budowę drogi dla pieszych (chodników, dojść do posesji); budowę i przebudowę zjazdów wraz z poboczami; rozbiórkę i budowę sieci elektroenergetycznej; budowę sieci kanalizacji deszczowej wraz z wylotem do rowu oraz budowę wpustów ulicznych z wylotami do rowu; budowę sieci elektroenergetycznej (oświetlenie uliczne); rozbiórkę i budowę rowów oraz przepustów w ich przebiegu; budowę przepustu pod koroną drogi; wycinkę drzew i krzewów.

Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: jednostka ewidencyjna 200206_2 m. Łapy obręb Łapy 2 nr geod. 418 na działki nr **418/1** i 418/2, nr geod. 422 na działki nr **422/1** i 422/2, nr geod. 423 na działki nr **423/1** i 423/2,nr geod. 436 na działki nr **436/1** i 436/2, nr geod. 1352 na działki nr **1352/1** i 1352/2, nr geod. 531 na działki nr **531/1** i 531/2, nr geod. 437 na działki nr **437/1** i 437/2, nr geod. 438 na działki nr **438/1** i 438/2, nr geod. 439 na działki nr **439/1** i 439/2, nr geod. 440 na działki nr **440/1** i 440/2, nr geod. 1321 na działki nr **1321/1** i 1321/2.

Działki przewidziane do włączenia w pas drogi gminnej ul. Tęczowej i ul. Słonecznej: jednostka ewidencyjna 200206_2 m. Łapy obręb Łapy 2 nr geod. 418/1, 422/1, 423/1, 436/1, 1352/1, 531/1, 437/1, 438/1, 439/1, 440/1, 1321/1.

Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w prasie i na tablicy ogłoszeń w siedzibie gminy, tj. od dnia **27.03.2026 r.** do dnia **10.04.2026 r.** W terminie do dnia **17.04.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

eprasa.pl 644f6e3c59

serial z rolą Chucka Norrisa
napięta w gitarze
samolub
paciorki na szyi
Francois, pisarz
dodatnia cecha
czysty klej kostny
napój w kuflu
szpak lub gil
zator
słoweński producent nart
włókno na powrozy
typ piosenki kabaretowej
komedia Juliusza Machulskiego
mongolski namiot
laska żebraka
kuzyn żyrafy
... Kolberg
kuzynka kruka
ojczulek
cieszy sadownika
zwiewna tkanina
zmowa milczenia
„Panna ...", film Wajdy
teść Kajfasza
rodzaj dekoltu
tandetny wyrób
złota w sadzie
morski drapieżnik,
grecki filozof
„... nad i"
niewygodne łóżko
wśród domowego ptactwa
dobra ... nie zawada
polana reglowa w Tatrach
duże miasto w Japonii
... to najlepszy lekarz
popularny proszek do prania
narzędzie ogrodnika
kasetowa lub termobaryczna w rosyjskim arsenale
sztywna tkanina
brat Kosmy
muzyczna klamra
arena zapaśników
archaiczna era
prawnik zatrudniony w firmie
dolna epoka jury
model Poloneza
nawijane na szpulkę
w ręku furmana
szyb na odpadki
gród króla Priama
wielkie ssaki morskie
perski
sztuczna skóra
szable odyńca
krewny po mieczu
łobuziak, andrus
porcja dla martena
czasem brane za pas
carski dekret
balowa lub gimnastyczna
rodzaj surduta
pisemna kara
schodzi z gór
serbskie miasto trzecie pod względem ludności
myśl przewodnia
pochyłość
harcownik
umiar, delikatność
amory cietrzewi
aromatyczny napój
dyskiem lub oszczepem
powieść Emila Zoli
resztka jedzenia
Buzz, drugi człowiek na Księżycu
Pucka lub Botnicka
pasza jak choroba
cukrowa lub szklana
bogini zwycięstwa
liczne w karnawale
producent sprzętu AGD
werwa, wigor
pawian masajski
jedzie na sygnale
nać buraków ćwikłowych
poręka na wekslu
szef filmowego gangu
zdobi ściany Wawelu
mały samochodzik do zabawy
aloza amerykańska
stolica z Koloseum
rodak ze Wschodu
płynny miód
ozdobna narzuta
daszek nad paleniskiem
narzutka dla modnisi
ostry zakręt górskiej drogi
gruszka miłosna
faworyt osoby wpływowej
stary lub maltański
wyraźnie określone życzenie, postulat
kraj nad Zatoką Gwinejską
półbut z meszkiem
gruby koc
turecka potrawa
kuszona przez węża w raju
obszar z Grenlandią
dawny budowlaniec
tropikalny półkrzew
postać z „Aidy"
wigilijna ryba
motyw w sztuce
żelazny kołnierz
spływa z gór
polski pies gończy
nośność dźwigu
odległość między kołami
pomidorowa w wazie
jezioro na Mazurach
żerdzie
typ orkiestry rozrywkowej
działkowy szkodnik
czarne sukno, symbol żałoby
lew górski
Ada, polska śpiewaczka
zbiornik na paliwo
plucha, szaruga
podawane w wafelku lub w pucharku
kędzior, pukiel
święty byk egipski
podopieczne Apollina
imię Świątek
kosmetyk do policzków
miasto samowarów
o fazie Księżyca na początku roku
kapitan biblijnej arki
gaz w powietrzu
polski herb szlachecki
tybetańskie ssaki
pocztowy na kopercie
czasem brzmi fałszywie
imię Paschalskiej
gdzie zimują?

AUTOREKLAMA 0110989403

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

85 875 07 30

SŁOWNIK: AKOLADA, ALDRIN, BABUIN, EPAKTA, KROMER, LIAS, RADAMES, SZED.

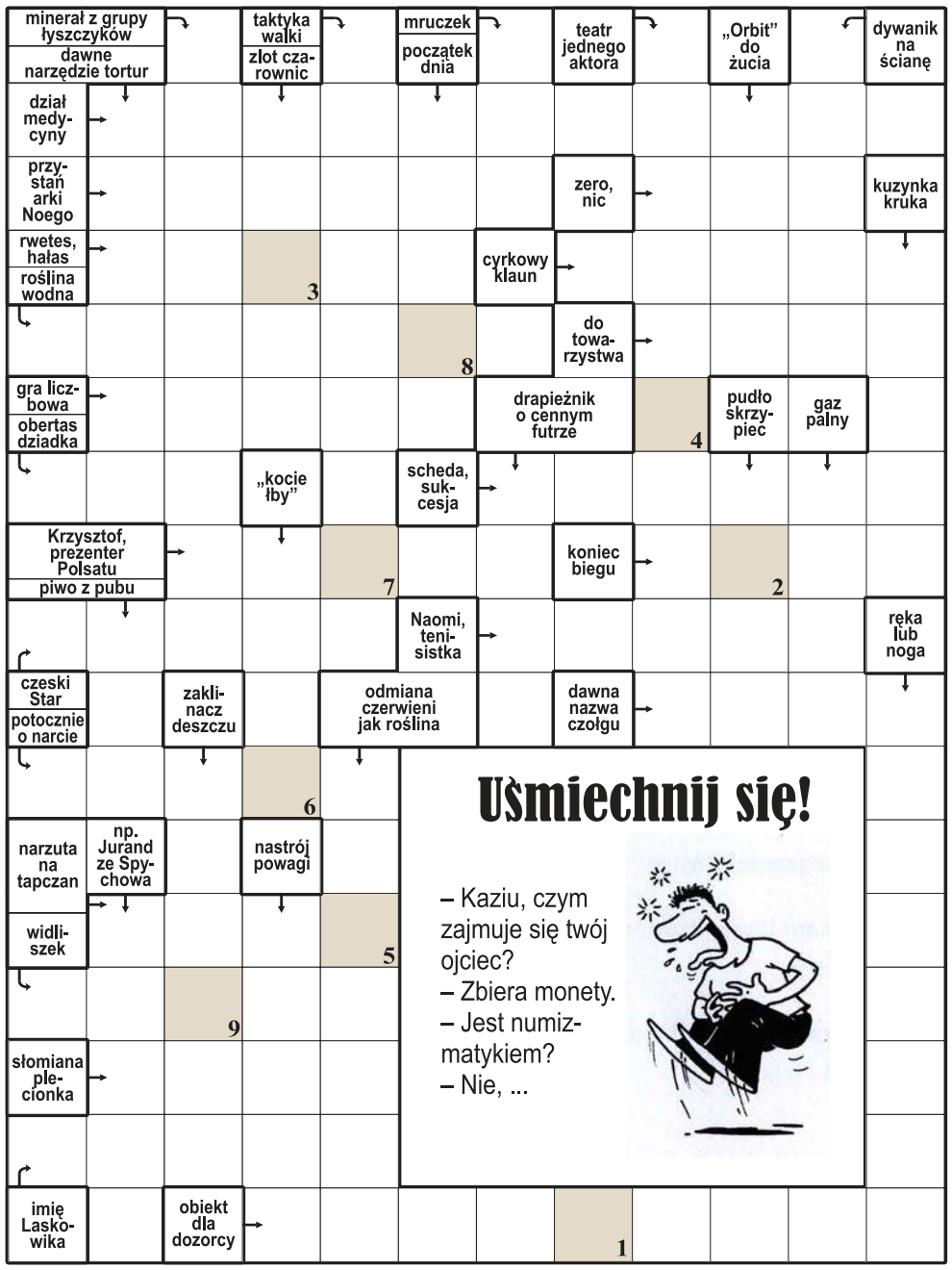
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie: myśl Karla Krausa.

ROZWIĄZANIE: MUZYKA OPLUKUJE WYBRZEŻE MYŚLI.

eprasa.pl 644f6e3c59

Krzyżówka panoramiczna



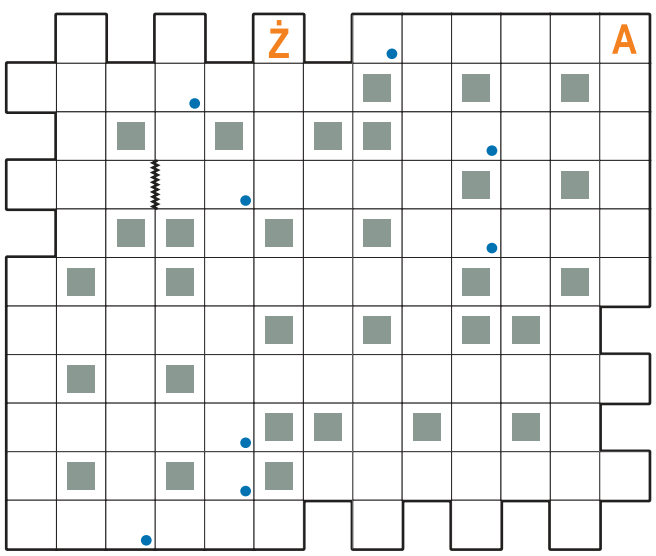
1	2	3	4	5	6	7	8	9

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

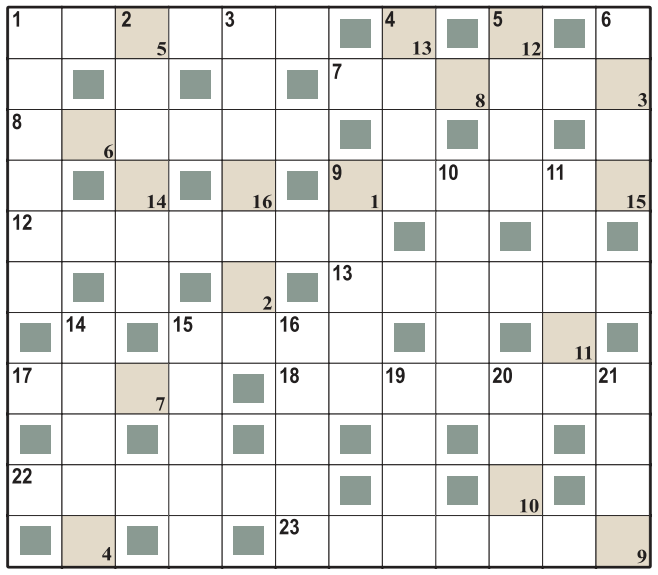
Krzyżówka A-Ż

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

A) poprzedza Boże Narodzenie (6).
B) instrument muzyczny z grupy membranofonów (5).
C) chwianie się łódki na fali (6).
D) mocne ścięcie piłki tenisowej (5).
E) legendarna kraina złota (8).
F) płat ryby oczyszczony z ości (5).
G) osłania dłoń szermierza (5).
H) „... traw", powieść Trumana Capote (5).
I) komedia Gabrieli Zapolskiej (3,6).
J) spis potraw w barze (9).
K) nie pasuje do kożucha (7).
L) kwiatowy odcień wśród barw (7).
Ł) polowanie na grubego zwierza (4).
M) zwierzę morskie w kształcie parasola (6).
N) zdolność intuicyjnego orientowania się w sytuacji (5).
O) „Tajemniczy ...", film Agnieszki Holland (5).
P) niewielka ilość kosmetyku do testowania (6).
R) drapieżna ryba morska (5).
S) marka hiszpańskich samochodów (4).
T) chrzęstna lub miękiszowa (6).
U) ozdobny krzew doniczkowy, fuksja (6).
W) taniec towarzyski z wiedeńskich parkietów (4).
Z) mały, zwykle młody las (8).
Ż) gad z wyspy Galapagos (4).



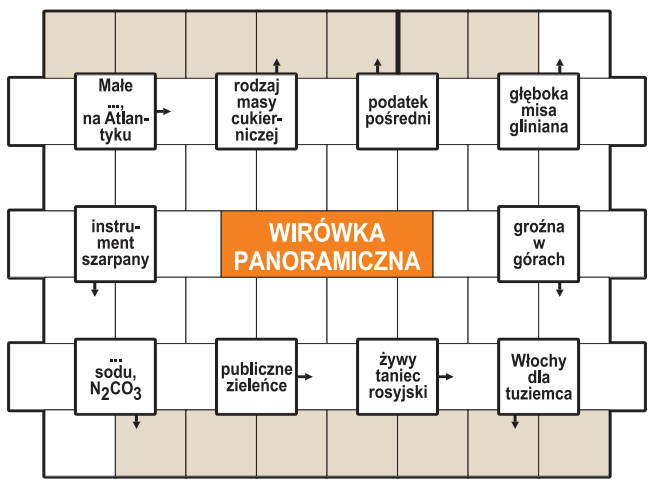
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: myśl Fiodora Dostojewskiego.

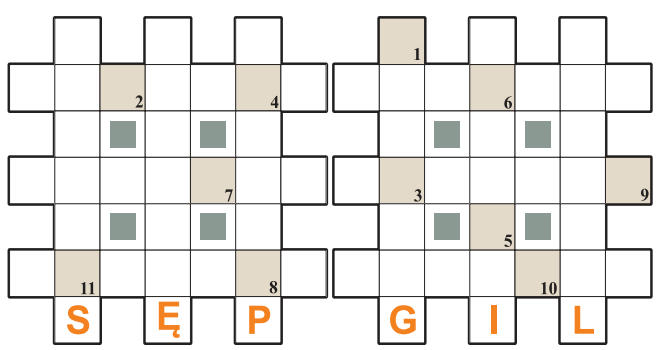
Poziomo:
1) polski trunek jak brandy,
7) osesek z żeremia,
8) owoce palmy,
9) w środku awokado,
12) naczynie laboratoryjne,
13) stolica nad Dunajem,
15) czerwone w zbożu,
17) wierzba szara,
18) oprawa książki,
22) Zbyszko z Bogdańca,
23) Marzena, polska aktorka.

Pionowo:
1) pomocnik proboszcza,
2) ... Michałkow, reżyser,
3) kraj z Tyrolem,
4) żołnierze Mieszka,
5) pocisk do strzelby,
6) cierpienie, udręka,
9) motyl lub gołąb,
10) ryba łososiowata,
11) dietetyczna potrawa,
14) ostrze golarki,
15) szkrab, berbeć,
16) poniesiony wydatek,
19) wojenne trofea,
20) pierwsza dama opery,
21) roślina wodna, glon.



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

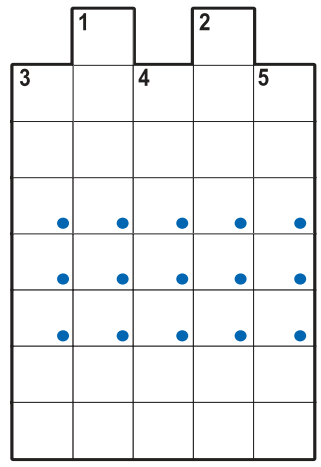
Duet jolek



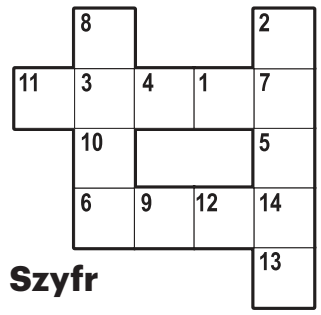
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie: tytuł wiersza.

W przypadkowej kolejności:
– cienka, sucha kiełbasa
– żeglarz lub wioślarz
– żartobliwie o lekarzu
– wartość banknotu
– nauczyciel, wychowawca
– towarzyska afera
– ciężar trudny do udźwignięcia
– prysznic, tusz
– mięsny cymes w miodowej marynacie
– graniczy z San Francisco
– afrykański kraj z Jaunde
– Federico, włoski reżyser

Logogryf



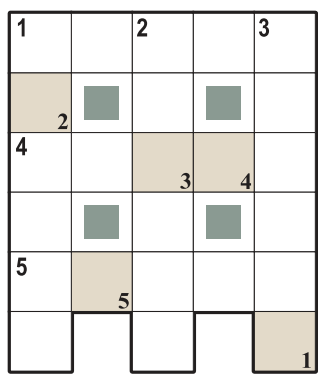
Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) wypłaca gotówkę,
2) sportowa rezygnacja,
3) masyw górski w Bułgarii,
4) cięta odpowiedź,
5) Mars lub Jowisz.



Szyfr

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
Poziomo:
11) szklana tafla,
6) duma lisicy.
Pionowo:
8) wstrząs psychiczny,
2) widzi we mgle.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1,4,5) rodzaj tańca.
Pionowo:
1) węgierski step,
2) rozpaczliwe zawodzenie, żałosne jęki,
3) miłośnik, hobbysta.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... żebrakiem; **wirówka panoramiczna:** „Lekka kawalería"; **krzyżówka z hasłem:** Piękno zbawi świat; **duet jolek:** „Piasie radio"; **logogryf:** „To skomplikowane"; **szyfr:** „Brzydka siostra"; **krzyżówka A-Ż:** marzenia; **krzyżówka:** rumba.

eprasa.pl 644f6e3c59

Ten ostatni weekend w Planicy. Stoch żegna się ze skokami

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Puchar Świata w lotach w Planicy to ostatni akord sezonu. Dla Kamila Stocha to także pożegnanie z kibicami - kończy piękną karierę.**

Plany organizatorom pokrzyżowała pogoda. Planica kojarzy się z wiosenną aurą, dobrą zabawą w blasku słońca. W czwartek było zupełnie inaczej - wróciła zima, padał gęsty, mokry śnieg, który zmuszał co rusz do prac porządkowych na najeździe i zeskoku. W efekcie z dwóch serii treningowych udało się rozegrać, z przerwami, tylko jedną, a i tak przekroczono wstępnie planowany termin.

Ostatecznie kwalifikacje się odbyły, ale nie była to dobra promocja skoków narciarskich. Na Letalnicy można uzyskać ponad 250 m, a wczoraj był problem z lądowaniem za 200 m.

Polacy większej roli w zawodach nie odegrali: trzech z nich dostało się do konkursowej „40" (w lotach jest mniej miejsc niż w innych PŚ). Najwyżej był 36. Piotr Żyła, za nim 38. Aleksander Zniszczoł i 40. Stoch (niewiele brakło 41. Dawidowi Kubackiemu, trochę więcej 48. Klemensowi Joniakowi).

Wygrał Słoweniec Anze Lanisek, choć skoczył tylko 211 m. Domen Prevc (234,5 m) był drugi.

Oczy fanów skoków narciarskich w ten weekend zwrócone są właśnie na Stocha, dla którego start w Planicy jest ostatnim w karierze na skoczni. Z polską publicznością i kibicami pożegnał się już w styczniu w Zakopanem. Po zawodach na Wielkiej Krokwi odbyła się mała uroczystość, nie zabrakło łez.

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

W zawodach w Planicy Kamil Stoch po raz ostatni wystąpi w Pucharze Świata. Nasz mistrz kończy karierę

Teraz Stoch będzie się żegnał - w roli zawodnika - ze społecznością całych skoków narciarskich. Patrząc na jego karierę, to, ile zrobił dla dyscypliny, to nie tylko „nasze" dobro narodowe, ale i światowego sportu. Jest przecież jedną z największych gwiazd sportów zimowych.

Przed tym sezonem zapowiedział, że w końcu podjął decyzję, którą już kilkakrotnie odkładał - o zakończeniu kariery. Nie ma co ukrywać, że ostatnie lata nie były sportowo dla niego udane. Ostatnie zwycięstwo w Pucharze Świata odniósł ponad 5 lat temu - w styczniu 2021 r., na podium indywidualnie był w grudniu 2021 roku. Potem forma (jak zresztą całej naszej kadry) gdzieś uleciała. I tak już zostało.

Jak na mistrza przystało, Stoch nie poddał się. Próbował odnaleźć klucz do sukcesu, ale to mu się nie udało. Początek tego sezonu był dość obiecujący, lecz oczekiwany przełom nie nastąpił. Ostatnio miał problem nawet z awansem do konkursu: nie powiodło mu się w Vikersund.

Do piątkowych zawodów w Planicy (godz. 15) z trudem się dostał, zapewne wystąpi też w sobotniej „drużynówce" oraz w niedzielnym finale PŚ. Te ostatnie zawody mają inną formułę - zaprezentuje się w nich czołowa „30" PŚ. Stoch na razie jest 31., Żyła 32. Niemniej zabraknie dwóch zawodników z wyższych pozycji - Kacpra Tomasiaka i Jana Hoerla - więc szansa na ten finałowy start jest duża. Tyle że trzeba się obronić w piątek (przewaga nad kolejnym zawodnikiem to ponad 30 pkt.).

Wyniki kwalifikacji: 1. Anze Lanisek (Słowenia) 242,5 (211 m), 2. Domen Prevc (Słowenia) 240,3 (234,5 m), 3. Stephan Embacher (Austria) 239,7 (230 m)... 36. Piotr Żyła (Polska) 186,1 (194 m), 38. Aleksander Zniszczoł (Polska) 184,6 (198 m), 40. Kamil Stoch (Polska) 180,6 (190 m), 41. Dawid Kubacki (Polska) 171,9 (199 m), 48. Klemens Joniak (Polska) 163 (181,5 m). ©℗

Młodzieżówka Brzęczka podejmuje Armenię

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Dzisiaj w Radomiu prowadząca w tabeli grupy eliminacji młodzieżowych mistrzostw Europy bez straty punktu reprezentacja Polski podejmuje Armienię.

Polska młodzieżówka pod wodzą Jerzego Brzęczka walczy o awans do finałów Euro U-21 i udział w turnieju olimpijskim w Los Angeles 2028.

Po sześciu meczach w sześciodrużynowej grupie E kwalifikacji MME Biało-Czerwoni z kompletem punktów wyprzedzają Włochy (3 punkty straty do lidera), Czarnogórę i Szwecję (po 9 punktów straty), Macedonię Północną (3 pkt na koncie) i Armenię (bez punktu).

Do zakończenia rozgrywek grupowych wszyskie zespoły mają do rozegrania po 3 mecze.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Jerzy Brzęczek dmucha na zimne w kwalifikacjach młodzieżowych mistrzostw Europy 2027

- Jesteśmy w bardzo dobrej sytuacji wyjściowej, ale przed nami jeszcze daleka droga - podkreślił na pierwszej odprawie selekcjoner Brzęczek.

W wiosennym oknie reprezentacji polska młodzieżówka podejmie w piątek, 27 marca, Armenię, z którą wygrała na wyjeździe 4:0, a we wtorek, 31 marca, zagra na wyjeździe w Tuzi z Czarnogórą, którą w październiku odprawiła 2:0.

Pod znakiem zapytania stał przyjazd na przedmeczowe zgrupowanie bohatera meczu z Włochami (2:1), który strzelił zwycięskiego gola w Szczecinie, Macieja Kuziemki, który w ligowym spotkaniu Wisły Kraków z Odrą Opole już w 10. minucie opuścił boisko z powodu urazu oczodołu. „Kuziem" dołączył jednak do kadry i przygotowywać się będzie do drugiego spotkania z Czarnogórą.

Z młodzieżówka przebywa też kapitan reprezentacji U-21 Tomasz Pieńko, którego Brzęczek pominął przy powołaniach z powodu kontuzji. Pieńko nie trenuje z kadrą, ale pracuje z fizjoterapeutami, wpływając na morale zespołu.

Selekcjoner zaprosił też trzech trzech zawodników, którzy wcześniej w reprezentacji U-21 nie grali: Szymona Bartlewicza (rocznik 2005) z Chrobrego Głogów, Daniela Mikołajewskiego (2006) z Parmy i Wojciecha Mońkę (2007) z Lecha Poznań.

Mecz z Armenią rozpocznie się o godzinie 18. Transmisję przeprowadzi TVP Sport.
©℗

Iga Świątek po zwolnieniu trenera wyrusza na Majorkę do Akademii Rafy Nadala

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Iga Świątek po zwolnieniu trenera Wima Fissette'a nie zdecydowała się na szybkie zatrudnienie następcy Belga. Na razie postanowiła wyjechać na Majorkę do Akademii Rafy Nadala.

Iga Świątek zaskoczyła na początku tygodnia rozstaniem ze szkoleniowcem Wimem Fissette'em po odpadnięciu na starcie turnieju Miami Open z 50. na liście WTA Magdą Linette.

„Po wielu miesiącach współpracy z moim trenerem @fissettewim zdecydowałam się obrać inną drogę. To był intensywny czas pełen wyzwań i wielu ważnych doświadczeń. Jestem wdzięczna za jego wsparcie, doświadczenie i wszystko, co razem osiągnęliśmy" - zakomunikował Świątek na swoim koncie na Instagramie.

„Reszta mojego zespołu pozostaje bez zmian. Wiem, że jest wiele pytań, ale dam wam znać, co będzie dalej, we właściwym czasie. Poświęcam chwilę, aby zadbać o siebie, przetworzyć to doświadczenie i przygotować się na nowy rozdział" - dodała .

Od razu po tej nagłej decyzji „rozwodu" z trenerem, który prowadził Igę przez 18 miesięcy, świętując z nią 4 tytuły (Wimbledon, Cincinnati, Seul i drużynowy United Cup w Sydney) rozgorzała dyskusja, kto zastąpi belgijskiego coacha w sztabie sześciokrotnej mistrzyni Wielkiego Szlema.

Wśród potencjalnych następców Fissette'a początkowo wymieniany był ojciec duńskiej tenisistki, byłej pierwszej rakiety świata i triumfatorki Australian Open, Caroline Wozniacki - Piotr. 63-letni rodzic Caroline od razu jednak zdementował plotki o podjęciu współpracy ze Świątek, twierdząc, że jako dziadek musi opiekować się wnukami. Zasugerował jednak głośne nazwisko w tenisowym światku - męża byłej tenisowej gwiazdy Agnieszki Radwańskiej, Dawida Celta, który jest wziętym komentatorem tenisowym oraz kapitanem kobiecej reprezentacji Polski w meczach Pucharu Billie Jean King, w których również prowadził Świątek.

Trzecia obecnie rakieta świata nie podjęła jednak tematu wyboru Celta na swojego coacha. Zdecydowała się wyjechać, jak w zeszłym roku, na Majorkę, aby w ciszy i spokoju przygotować się w tamtejszej Akademii Rafaela Nadala do sezonu na kortach ziemnych. Oczekuje się, że będzie jej towarzyszył szkoleniowiec, który jest rozważany jako kandydat na nowego trenera.

Informacje te pochodzą głównie od trenerki filipińskiej tenisistki Alexandry Eali, Joan Bosch, która zwróciła się do akademii z prośbą o zorganizowanie sesji treningowej z byłą numer 1 światowego rankingu po jej przyjeździe na Baleary.

Trener przygotowania fizycznego Świątek, Maciej Ryszczuk, ujawnił, że Iga ma nadzieję znaleźć następcę Fissette'a w ciągu najbliższych kilku tygodni. Plan zakładał, że Świątek pojedzie na pierwszy turniej na mączce WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie z nowym trenerem. Halowy turniej na kortach ziemnych rozpocznie się 13 kwietnia, pozostawiając niecałe trzy tygodnie na znalezienie nowego mentora.

Oznacza to, że Iga nie zagra w reprezentacji Polski w meczu BJKC z Ukrainą w Gliwicach 10-11 kwietnia.
©℗

FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek po sensacyjnym zwolnieniu trenera Wima Fissette'a postanowiła polecieć na Majorkę poćwiczyć w ciszy i spokoju w Akademii Rafaela Nadala

eprasa.pl 644f6e3c59

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Gra IV liga. Lider z Zambrowa kontra Ruch**

Oto program 21. kolejki IV ligi: KS Michałowo - Czarni Czarna B. (sobota, godz. 12), Olimpia Zambrów - Ruch Wysokie Maz. (s. 15), MOSP Białystok - Supraślanka Supraśl (s. 15), Pionier Brańsk - Sparta 1951 Szepietowo (s. 15, w Czartajewie), Orzeł Kolno - Promień Mońki (s. 15.30), Hetman Skłodowscy Tykocin - Krypnianka Krypno (s. 16), Tur Bielsk Podl. - Warmia Grajewo (s. 16), Turośnianka - LZS Krynki (niedziela, 17.30, w Wasilkowie). **KW**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

PIŁKA NOŻNA
Górnik przyjedzie w piątek
Znany jest już terminarz 30. kolejki PKO Ekstraklasy. Jagiellonia Białystok zmierzy się na Chorten Arenie z Górnikiem Zabrze w piątek - 24 kwietnia. Początek potyczki o godz. 20.30. **KW**

Rywale uciekli Żubrom w III kwarcie i znów była porażka

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Pogodzony ze spadkiem z I ligi zespół Żubry Abakus Okna Białystok przegrał na wyjeździe z GKS-em Tychy 75:89..**

Jeszcze w 31. minucie, po celnym rzucie Mylesa Douglasa, Białostoczanie przegrywali tylko 44:48, ale potem przez ponad 6. minut powiększyli swój dorobek ledwie o trzy oczka, zrobiło się 47:64 i takiej przewagi Tyszanie nie wypuścili już z rąk. ©℗

WYNIK).
GKS Tychy - Żubry Abakus Okna Białystok 89:75 (24:18, 22:24, 20:15, 23:18). Punkty dla Żubrów: Samaje Haynes-Jones - 16, Mateusz Itrich - 13, Karol Kutta - 11, Benjamin Didier-Urbaniak - 9, Myles Douglas - 8, Cezary Karpik - 5, Rafał Szpakowski - 5, , Krystian Tyszka - 4, Witalij Kowalenko - 4, Bartosz Proczek - 0.

1. Astoria Bydgoszcz	28	52	2486-2152
2. Sokół Łańcut	28	47	2417-2412
3. SKS Starogard Gdański	28	46	2353-2244
4. Spójnia Stargard	27	45	2243-2165
5. Decka Peplin	28	45	2416-2330
6. ŁKS Łódź	27	45	2332-2156
7. GKS Tychy	28	45	2314-2272
8. Kotwica Kołobrzeg	27	41	2198-2087
9. WKK Wrocław	28	41	2276-2295
10. Polonia Warszawa	28	41	2263-2320
11. Noteć Inowrocław	29	40	2319-2416
12. Polonia Leszno	28	40	2197-2301
13. Basket Poznań	28	39	2244-2289
14. Resovia Rzeszów	28	39	2271-2332
15. Politechnika Opolska	27	37	2203-2272
16. Miners Katowice	28	35	2244-2411
17. Żubry Białystok	**27**	**30**	**2064-2386**

KS Wasilków długo prowadził, ale ostatecznie poniósł porażkę

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W zaległym meczu 19. kolejki III ligi KS Wasilków przegrał u siebie z GKS-em Wikielec 1:2, tracąc oba gole w końcówce spotkania.**

Ta porażka mocno ogranicza i tak niewielkie już szanse podlaskiego beniaminka na pozostanie w gronie trzecioligowców.

Jeśli Wasilkowianie mieli spróbować uciec ze strefy spadkowej, to najlepszą okazją było starcie z inną ekipą, zamieszaną w walkę o uniknięcie degradacji. I nasza drużyna rozpoczęła bardzo dobrze, bo już w 18 minucie dokładne podanie w polu karnym dostał Arkadiusz Mazurek, przyjął piłkę i płaskim, precyzyjnym uderzeniem umieścił ją tuż przy słupku w siatce przyjezdnych.

Korzystny wynik utrzymywał się aż do końcówki, w której gospodarze stracili dwa gole po stałych fragmentach gry. Najpierw w zamieszaniu po rzucie rożnym wyrównał Kamil Górecki, a potem uderzeniem z rzutu wolnego komplet punktów zapewnił Wikielcowi Mateusz Jajkowski.

W 24. kolejce ekipę beniaminka czeka wyprawa do będącej w tabeli tuż przed nim Mławianki. Jeśli w Mławie nie uda się gościom wygrać, to będzie się można powoli oswajać z myślą o nieuniknionej degradacji z III ligi.

Z naszych zespołów delegacja czeka też ŁKS Łomża, który zmierzy się w Elblągu z Olimpią. U siebie wystąpią jedynie Wigry Suwałki, a ich rywalem będzie Broń Radom.

Wyjazdowy mecz rezerw Jagiellonii Białystok ze Zniczem Biała Piska został przełożony na 15 kwietnia. Zamiast potyczki ligowej Żółto-Czerwoni rozegrają sparing z litewskim Żalgirisem Kowno. Początek w sobotę - 28 marca, o godz. 11.30 na boisku przy ul. Elewatorskiej 4. ©℗

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

KS Wasilków stracił w końcówce dwa gole i przegrał u siebie 1:2 z GKS-em Wikielec. To mocno ogranicza szanse podlaskiego beniaminka na utrzymanie się w III lidze.

WYNIK I PROGRAM
KS Wasilków - GKS Wikielec 1:2 (1:0). Bramki: 1:0 - Arkadiusz Mazurek (18), 1:2 - Kamil Górecki (81), 1:2 - Mateusz Jajkowski (86).
Znicz Biała Piska - Wisła II Płock 1:2, Warta Sieradz - Olimpia Elbląg 4:1.
28 marca (sobota): Olimpia Elbląg - ŁKS Łomża (godz. 15), Mławianka Mława - KS Wasilków (15.30), Ząbkovia Ząbki - GKS Bełchatów (16), Wigry Suwałki - Broń Radom (17).
29 marca (niedziela): Widzew II Łódź - KS CK Troszyn (12), Warta Sieradz - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (12), Lechia Tomaszów Mazowiecki - GKS Wikielec (12).
Mecze przełożone: Znicz Biała Piska - Jagiellonia II Białystok i Legia II Warszawa - Wisła II Płock.

1. Legia II Warszawa	23	59	64-20
2. Warta Sieradz	23	51	44-21
3. ŁKS Łomża	**23**	**46**	**52-24**
4. Wisła II Płock	23	41	40-33
5. Wigry Suwałki	**23**	**40**	**43-33**
6. Ząbkovia Ząbki	23	38	58-40
7. KS CK Troszyn	23	35	57-35
8. Świt Nowy Dwór Maz.	23	31	34-40
9. Broń Radom	23	31	28-40
10. Widzew II Łódź	22	30	45-49
11. Olimpia Elbląg	23	30	35-42
12. Lechia Tomaszów Maz.	23	29	45-37
13. Jagiellonia II Białystok	**23**	**29**	**26-31**
14. GKS Wikielec	22	26	24-32
15. GKS Bełchatów	23	26	37-50
16. Mławianka Mława	23	19	34-47
17. KS Wasilków	**23**	**14**	**22-52**
18. Znicz Biała Piska	23	5	15-77

ŚCIĄGA KIBICA

PIŁKA NOŻNA
III liga: Wigry Suwałki - Broń Radom (sobota, godz. 17, na stadionie przy ul. Zarzecze 26).
Klasa okręgowa: KS II Wasilków - Rudnia Zabłudów (sobota, godz. 14.30), Sokół 1946 Sokółka - Orlęta Czyżew (s. 15), ŁKS II Łomża - Dąb Dąbrowa Białostocka (s. 15), Puszcza Hajnówka - Żubr Drohiczyn (niedziela, godz. 12), Pomorzanka Sejny - Bocian Boćki (n. 13, w Augustowie), MKS Mielnik - Narew Choroszcz (n. 14), Cresovia Siemiatycze - Pogoń Łapy (n. 14.30, w Czartajewie), Sparta 1951 Szepietowo - GKS Gródek (n. 17).
Centralna Liga Juniorów U-17: Jagiellonia Białystok - Podlasie Biała Podlaska (niedziela, godz. 12, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4).
FUTSAL
I liga: Jagiellonia Futsal Białystok - TAF Toruń (sobota, godz. 14, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).
BAF Bonito Białystok - KS Gniezno (sobota, godz. 20, w hali SP 24 przy ul. Antoniuk Fabryczny 5/7).
SIATKÓWKA
II liga kobiet: TPS Bielsk Podlaski - Libero Aleksandrów Łódzki (sobota, godz. 18 i niedziela, godz. 17, w hali I LO przy ul. 11 Listopada 6).).
SHORT-TRACK
Mistrzostwa Świata Masters (Białystok, piątek, od godz. 14, sobota, od godz. 10 i niedziela, od godz. 10, na lodowisku BOSiR przy ul. 11 Listopada 28).
PIŁKA RĘCZNA
I liga mężczyzn: SBR Podlasie Nowe Piekuty - Warszawianka Warszawa (sobota, godz. 19.30 w hali ZS CKR w Rudce przy ul. Ossolińskich 1).
KOSZYKÓWKA
II liga mężczyzn: Tur Basket Bielsk Podlaski - Rysie Sochaczew (piątek, godz. 20.30, w hali SP 3 przy ul. Poniatowskiego 9).
PGE AK Młode Żubry Białystok - HydroTruck Radom (sobota, godz. 18, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).
SZTUKI WALKI
XVIII Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów w Koluchstylu (Kleosin, sobota, godz. 10, w hali ZS przy ul. Zambrowskiej 20).
V Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Koluchstylu (Kleosin, sobota, godz. 13.20, w hali ZS przy ul. Zambrowskiej 20). **KW**

Lowlanders Białystok inaugurują sezon spotkaniem z mistrzami Polski

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

FUTBOL AMERYKAŃSKI. **Przed Lowlanders już w pierwszym meczu nowego sezonu PFL poprzeczka zawiśnie bardzo wysoko, bowiem w Białymstoku zawita mistrz Polski - Warsaw Eagles.**

Stołeczna ekipa ma już inaugurację za sobą i zdążyła pokazać moc, bo pokonała Panthers Wrocław 28:0.

Podlasianie przystąpią do nowej kampanii po dużych zmianach kadrowych. Funkcję głównego trenera objął Byron McAdams, za ofensywę odpowiada William Paar, a w sztabie znajdują się także Luca Orlandi, Damian Kołpak, Tomasz Żukowski, Damian Wesołowski oraz trener mentalny Bartosz Jurkowski. Wzmocniona została także kadra zawodnicza.

- Mamy dużo większy skład niż w poprzednich latach. Do tego dołączyli do nas doświadczeni i ambitni trenerzy, co bardzo nas cieszy. Cieszę się również, że wiele osób wróciło do drużyny. Dziś mamy ponad 50 wychowanków w składzie, a tylko dwóch zawodników dojeżdża do nas z Warszawy. To pokazuje, jak silny fundament zbudowaliśmy w Białymstoku. Ta drużyna ma charakter i ambicje, aby po ubiegłorocznej porażce w półfinale znów zagrać o najwyższe trofeum - mówi Piotr Morko, prezes Lowlanders Białystok.

Mecz Lowlanders - Eagles rozpocznie się w niedzielę, o godz. 14, na bocznym boisku stadionu przy ul. Słonecznej 1. Bilety będą dostępne w dniu meczu, 30 zł normalny, 15 zł ulgowy dla uczniów i studentów, dzieci do lat 6 wchodzą bezpłatnie.

W bieżącym sezonie w Polska Futbol Lidze wystąpi 13 zespołów. Są to: Warsaw Eagles jako obrońcę tytułu, a także Warsaw Mets, Lowlanders Białystok, Kraków Kings, Panthers Wrocław, Silesia Rebels Katowice, Watahę Zielona Góra, Armię Poznań, Dukes Ząbki, Tytanów Lublin, Wilki Łódzkie, Jaguars Kąty Wrocławskie oraz Olsztyn Lakers.

Po zakończeniu sezonu zasadniczego osiem najlepszych drużyn awansuje do fazy play off. Wielki finał Polish Bowl XXI zostanie rozegrany 25 lipca bieżącego roku. ©℗

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

W niedzielę nastąpi białostocka inauguracja Polska Futbol Ligi

eprasa.pl 644f6e3c59