

MAGAZYN *razem z dodatkami*

- „Skowronki” kontra „sowy”, czyli komu żyje się lepiej
- Wyzwiska i szykany. Biedronka płaci za mobbing

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV



GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Piątek
24.10.2025

Nr 248 (5705)
Nakład: 9.790 egz.

www.gp24.pl
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Kułakowski - Witkacy - Komeda. Prapremiera



FOT. ŁUKASZ CAPIAR

XXXi Komeda Jazz Festival przechodzi do historii. Jednym z wydarzeń był projekt Leszka Kułakowskiego **TYGODNIK REGIONÓW - STR. 18**

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

ORLEN STREFA MELOMANA W GDAŃSKU

Tu obejrzelismy finały Konkursu Chopinowskiego na żywo! Gdańska ORLEN Strefa Melomana była wyjątkową okazją ku temu, by chłonąć muzykę klasyczną w wyjątkowym i specjalnie przygotowanym ku temu miejscu. Okazją do doświadczenia dźwięków Fryderyka Chopina w niezwykłym środowisku, wśród uczestników, którzy pomagają w pełnym odczuwaniu tej wspólnoty.

Czytaj na stronie 15

Rozmowa
z prof. dr hab. Alicją Węgrzyn, dyrektorką Centrum Terapii Fagowych UG **str. 2**

Słupsk.
Międzynarodowe sukcesy Active Dance Słupsk **str. 5**

Słupsk. Zapadł wyrok za śmierć Nikoli, która zmarła w wyniku zaccadzenia **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Zosia Zaremba podbija kinowy świat. Mała słupszczanka zagrała w filmie „Skrzat. Nowy początek” **str. 4**



FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Pieniądze. Zasiłek pogrzebowy nie był podwyższany od wielu lat. Od nowego roku wzrośnie z 4000 do 7000 złotych **str. 5**

0011415646

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA

● Hubert Urbański swoją charyzmą porывa widzów

PONIEDZIAŁEK

● Sportowy24: Grali na boiskach, grali na parkietach

WTOREK

● Strefa Biznesu: W gąszczu ekonomii nie zginiessz

ŚRODA

● Strona Zdrowia: Pierwsze objawy udaru mózgu

CZWARTEK

● Pod Paragrafem: Ścieżki Romana Czerniawskiego

PIĄTEK

● Puls i Tygodnik Regionów. Teksty ze znakiem jakości

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 94 340 11 14, mail prenumerata.gdp@polskapress.pl, na stronie prenumerata.gp24.pl

Bakteriofagi, które mogą pomóc w walce z nowotworami

Mira Suchodolska
Rozmowa**z prof. dr hab. Alicją Węgrzyn, dyrektorką Centrum Terapii Fagowych Uniwersytetu Gdańskiego.****Pani profesor, bakteriofagi to przeciw wirusy atakujące bakterie. Jak to się dzieje, że mają cokolwiek wspólnego z rakiem?**

Na pierwszy rzut oka rzeczywiście wydaje się, że to zupełnie inne światy. Bakteriofagi infekują bakterie, a nowotwory są naszymi komórkami, które namnażają się w sposób niekontrolowany. Biotechnologia potrafi czynić cuda. Nauczyliśmy się wykorzystywać te wirusy jako niezwykle precyzyjne narzędzia – po to, żeby bezpośrednio niszczyły komórki rakowe oraz dodatkowo pomagały nam w ich wykrywaniu, diagnozowaniu, a w przyszłości także w leczeniu. Fagi stają się platformami, na których możemy budować rozwiązania wcześniej zarezerwowane wyłącznie dla nanotechnologii.

Zacznijmy więc od diagnostyki. Jak bakteriofagi mogą „zobaczyć” nowotwór?

Klucz tkwi w ich powierzchni. Bakteriofag, np. popularny M13, ma otoczkę złożoną z białek. Dzięki manipulacjom genetycznym możemy sprawić, aby na tej otoczce pojawiły się określone cząsteczki – białka, przeciwciała, znaczniki fluorescencyjne. Tak zmodyfikowany fag potrafi „rozpoznać” białka charakterystyczne dla komórek rakowych i związać się z nimi. To metoda znana jako phage display, za którą w 2018 roku przyznano Nagrodę Nobla. Dzięki niej możemy wykrywać mutacje i podtypy nowotworów z niezwykłą dokładnością. Czułość takich systemów bywa nawet tysiąckrotnie większa niż tradycyjnych metod. Problemem pozostaje na razie koszt i konieczność używania specjalistycznego sprzętu, ale to – jak zawsze w nauce – kwestia czasu i skali produkcji.



FOT. UNIWERSYTET GDAŃSKI, ALAN STOKI

Alicja Węgrzyn: - Antybiotyki działają jak młot pneumatyczny – niszczą wszystko, co napotkają. Bakteriofagi działają z chirurgiczną precyzją**Czyli bakteriofagi można traktować jak miniaturowe sondy diagnostyczne. A czy mogą również leczyć?**

Tak, choć pośrednio. Od kilku lat coraz więcej wiemy o wpływie mikrobiomu – czyli zestawu bakterii zamieszkujących nasz organizm – na powstawanie i rozwój nowotworów. W obrębie guza żyją całe społeczności bakterii; niektóre z nich pomagają nowotworowi się rozwijać, inne wręcz przeciwnie – mogą go hamować. I właśnie tutaj bakteriofagi wkraczają do akcji. Potrafią selektywnie eliminować tylko te bakterie, które „wspierają” raka, nie niszcząc przy tym bakterii pożytecznych. To zupełnie inna filozofia niż w przypadku antybiotyków, które działają jak młot pneumatyczny – niszczą wszystko, co napotkają. Bakteriofagi działają z chirurgiczną precyzją.

Czyli można nimi w pewnym sensie „porządkować” środowisko guza?

Dokładnie. W guzach jelita czy jamy ustnej często występują bakterie nowotworowe, które podtrzymują proces nowotworzenia. Kiedy zastosujemy odpowiednie bakteriofagi, mikrobiom zmienia się: bakterie szkodliwe znikają, a ich miejsce zajmują te korzystne. To wpływa na ograniczenie wzrostu guza i zmniejsza ryzyko przerzutów.

W doświadczeniach na zwierzętach obserwowano, że po podaniu fagów ich stan się poprawiał, a same nowotwory ograniczały się i nie przerzutowały. To naprawdę daje nadzieję, że modulacja mikrobiomu z pomocą fagów stanie się jednym z elementów terapii wspomagających leczenie raka.

Wspominała pani też o szczepionkach opartych na bakteriofagach. To brzmi jak scenariusz z filmu science fiction.

A jednak to nie fantastyka, tylko bardzo realny kierunek badań! Bakteriofagi mogą być szczepionkami przeciwnowotworowymi. Na ich powierzchni można prezentować fragmenty białek występujących w komórkach nowotworowych. Dzięki temu układ odpornościowy uczy się je rozpoznawać i niszczyć. Na przykład w przypadku raka piersi z nadekspresją receptora HER2 udało się zaprezentować fragmenty tego białka na powierzchni bakteriofaga. Tak powstała szczepionka, która w badaniach przedklinicznych skutecznie pobudzała odporność organizmu do walki z nowotworem. To wciąż etap badań, ale potencjał jest ogromny – nie tylko terapeutyczny, lecz także profilaktyczny.

Czyli takie szczepionki mogłyby w przyszłości chronić przed nowotworami?

Tak. Podobnie jak szczepionki przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) chronią przed rakiem szyjki macicy, szczepionki oparte na bakteriofagach mogłyby chronić przed innymi typami nowotworów. Dodatkowo są one łatwe do modyfikacji – można je dostosować do indywidualnych cech guza pacjenta.

A co z wpływem bakteriofagów na sam układ immunologiczny?

To jeden z najciekawszych aspektów badań. Okazuje się, że bakteriofagi potrafią modyfikować odpowiedź immunologiczną. Działają przeciwzapal-

nie – po ich podaniu organizm zwiększa produkcję interleukiny-10, która „uspokaja” nadaktywny układ odpornościowy. W naszym laboratorium w Gdańsku pokazaliśmy, że niektóre białka z kapsydu bakteriofaga potrafią niemal całkowicie wygasić silną reakcję zapalną wywołaną bakteriowym DNA. To oznacza, że można by je wykorzystać do terapii chorób autoimmunologicznych, które dziś potrafią uprzykrzyć życie tysiącom pacjentów.

Czy bakteriofagi mogą też dostarczać leki bezpośrednio do guza?

Tak, to właśnie najbardziej widowiskowe zastosowanie. Dzięki metodzie phage display możemy do faga „przyczepić” cząsteczki leków lub przeciwciał, które rozpoznają konkretne komórki nowotworowe. Gdy taki fag trafi do guza, działa jak koń trojański – dostarcza lek dokładnie tam, gdzie jest potrzebny, nie uszkadzając tkanek zdrowych. To kierunek terapii celowanych, a w przyszłości spersonalizowanych.

Można iść jeszcze dalej – użyć bakteriofagów do naprawy genów w komórkach nowotworowych?

Można, i naukowcy już nad tym pracują. Klasyczne terapie genowe wykorzystują wirusy eukariotyczne, np. adenowirusy, które mają ograniczoną „pojemność” kapsydu, jeżeli chodzi o przeniesienie obcego DNA – można do nich „zapakować” tylko niewielki fragment DNA. Tymczasem bakteriofagi są znacznie bardziej elastyczne. Możemy tworzyć również tzw. cząsteczki hybrydowe, które łączą elementy fagowe i wirusów eukariotycznych. Takie wektory mogą przenosić więcej materiału genetycznego i są znacznie bezpieczniejsze – nie wywołują silnej reakcji odpornościowej. To właśnie może być przyszłość terapii genowych – bezpieczniejsza i skuteczniejsza niż obecne metody.

KALENDARIUM

24 PAŹDZIERNIKA

Dzień Narodów Zjednoczonych. Rocznicą wejścia w życie Karty Narodów Zjednoczonych w 1945 r.

POLSKA

1795

Rosja, Prusy i Austria podpisały akt III rozbioru Polski.

1934

Prezydent RP Ignacy Mościcki wydał rozporządzenie o utworzeniu Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

1945

Internowany w czasie wojny w Szwecji żaglowiec „Dar Pomorza” powrócił do Gdyni.

1945

Polska wstąpiła do ONZ.

1956

Odwiłz gomułkowska: nowy I sekretarz KC PZPR Władysław Gomułka wygłosił przemówienie do kilkuset tysięcy osób zgromadzonych na wiecu na placu Defilad w Warszawie.

ŚWIAT

1836

Amerykanin Alonzo Philips opatentował zapałki.

1929

Czarny czwartek: krach na giełdzie nowojorskiej zapoczątkował tzw. wielki kryzys.

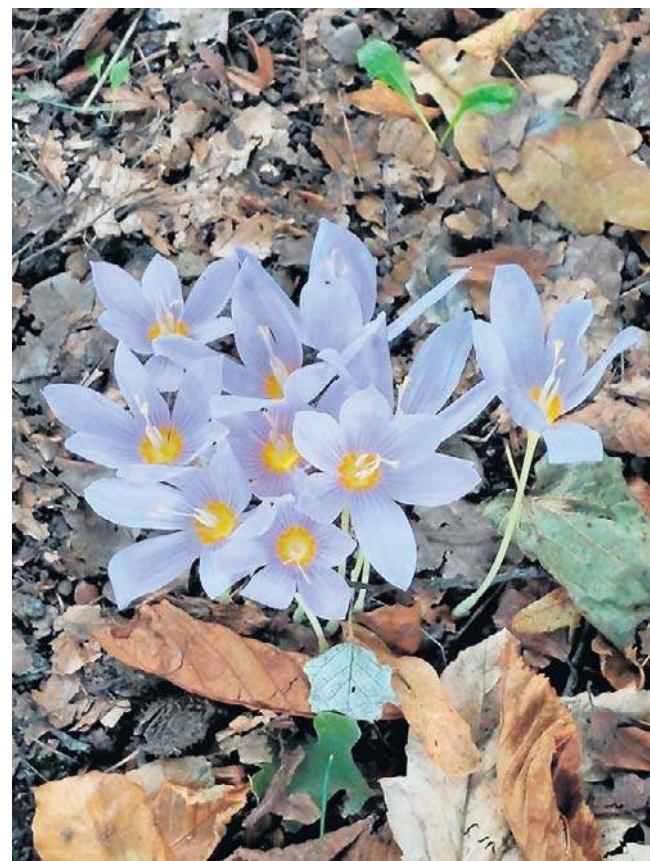
1938

Podczas spotkania w Berlinie ministrów spraw zagranicznych Józefa Becka i Joachima von Ribbentropa strona niemiecka pierwszy raz poruszyła kwestię włączenia Wolnego Miasta Gdańska do Rzeszy i budowy eksterytorialnej autostrady oraz linii kolejowej przez polskie Pomorze.

1946

Kamera umieszczona na wystrzelonej przez Amerykanów niemieckiej rakiecie V-2 wykonała pierwsze w historii zdjęcie Ziemi z przestrzeni kosmicznej (z wysokości 105 km.)

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Piękny, ale niebezpieczny kwiat pojawił się w Szczecinie.

Zimowita jesiennego znaleźliśmy w parku im. Krystyny i Romana Łyczwyków. Okazuje się, że kwiat, choć podobny do krokusa, może być niebezpieczny. Zawiera toksyczne alkaloidy, które w większych ilościach jest trujący dla ludzi i zwierząt. Zimowit jesienny nie występuje naturalnie na Pomorzu. Zazwyczaj rośnie w południowej i centralnej części Polski.

Wyrok za śmierć Nikoli w wyniku zaczadzenia. „Zawiasy” za narażenie życia lokatorów

Patryk Czerwiński
Słupsk

Była prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej w Słupsku została skazana na karę w zawieszeniu za narażenie życia lokatorów.

Po ponad pięciu latach od tragicznej śmierci 13-letniej Nikoli Sendek, która zmarła na skutek zaczadzenia, Sąd Rejonowy w Słupsku wydał wyrok w procesie karnym. Oskarżona Ewa W., była prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej (PGM) w Słupsku, została uznana za winną nieumyślnego narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i skazana na karę 6 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na 2 lata. Sąd zobowiązał ją także do zapłaty po 10 tys. zł nawiazki oraz pokrycia kosztów sądowych. Wyrok jest nieprawomocny.

Przypomnijmy

Sprawa śmierci Nikoli Sendek wstrząsnęła Słupskiem. 14 lutego 2020 roku 13-letnia dziewczynka zaczęła się poddawać kąpieli w łazience mieszkania komunalnego przy ul. Rybackiej, które jej rodzina wynajmowała od PGM. Okazało się, że w łazience samowolnie, przez poprzednich lokatorów, został zamontowany gazowy piecyk wody z otwartą komorą spalania, a wentylacja w pomieszczeniu była niewystarczająca i nie odprowadzała spalin na zewnątrz. Rodzice, Beata i Dariusz Sendekowie, nie otrzymali przy odbiorze mieszkania żadnej dokumentacji urządzenia ani informacji o zagrożeniu.

Długo rodzina walczyła o ustalenie odpowiedzialności. Prokuratura dwukrotnie umarzała śledztwo. Ostatecznie akt oskarżenia trafił do sądu, a równolegle toczy się proces cywilny, w którym rodzina domaga się od miasta i PGM 700 tys. zł zadośćuczynienia.



Rodzice Nikoli przyszedli na proces ze zdjęciem tragicznie zmarłej córki

Cały czas było, że to my jesteśmy winni

- Jesteśmy zadowoleni z tego wyroku. Bo cały czas było, że to my jesteśmy winni - powiedzieli po ogłoszeniu decyzji sądu rodzice zmarłej Nikoli.

Adwokat rodziny, mec. Bartosz Fieducik, wyraził jednocześnie niedosyt.

- Powinien zapaść wyrok nie tylko za narażenie mieszkańców, ale również nieumyślne spowodowanie śmierci Nikoli - oznajmił i zapowiedział złożenie apelacji w tej sprawie.

- Dyskusja, czy ten piecyk był serwisowany, czy nie był, w sytuacji, w której go tam być po prostu nie powinno, jest absurdem - dodał mecenas.

Z kolei obrońca skazanej Ewy W., adw. Michał Stenka, zapowiedział, że po zapoznaniu się z uzasadnieniem również rozważy odwołanie, utrzymując, iż jego klientka jest niewinna.

Prokurator Jacek Kamiński ocenił wyrok jako „satisfakcyjny”.

„satisfakcyjny”, podkreślając skomplikowany charakter śledztwa.

Uzasadnienie

Sąd w uzasadnieniu ustalił, że oskarżona, zawierając umowę najmu, nie dopełniła obowiązku na niej obowiązkowego. Mimo iż w protokołach z wcześniejszych kontroli pojawiały się zastrzeżenia co do wentylacji, nie podjęto działań, by usunąć samowolnie zamontowane i niebezpieczne urządzenie, co w konsekwencji doprowadziło do tragedii.

- Treść przepisu jasno wskazuje, że chodzi o bieżącą konserwację, a nie sprawdzenie przez najemcę, czy w danym pomieszczeniu zainstalowany piecyk może być, czy nie. Obrona wskazywała również, że można było w celu zapewnienia lepszej wentylacji rozszczelniać okna, ale trudno wymagać od kogoś korzystającego z łazienki, by każdorazowe wejście miało być związane z ryzykiem utraty życia lub zdrowia - mówił sędzia Marcin Machnik. ©

REKLAMA

0011414847



FIRMA JUBILERSKA SKARABEUSZ

www.skarabeusz.com.pl

Słupsk, ul. W. Polskiego 22, ☎ 59 842 34 89 ✉ biuro@skarabeusz.com.pl

BIŻUTERIA ZŁOTA

ŁAŃCUSZKI Z IMIONAMI



OBRĄCZKI ZŁOTE



PIERŚCIONKI



KOLCZYKI



PRZYWIESZKI ZE ZDJĘCIAMI



ŁAŃCUSZKI
CELEBRYTKI



ZŁOTE MEDALIKI
I KRZYŻYKI



DUŻY WYBÓR ŁAŃCUSZKÓW, MEDALIKÓW, KOLCZYKÓW W ATRAKCYJNYCH CENACH!

Zosia podbija filmowy świat

Patryk Czerwiński
Słupsk

Zofia Zaremba, młoda mieszkanka Słupska, przeżyła przygodę, o której marzy tysiące dzieci i nie tylko w Polsce. Jej determinacja i talent pozwoliły jej pokonać niemal pięćset rówieśników i znaleźć się wśród dwunastki szczęśliwców obsadzonych w kinowym filmie familijnym „Skrzat. Nowy początek”.

Droga Zosi na plan filmowy była długa i wymagająca. Wszystko zaczęło się od ogłoszenia w internecie.

- Pojawiło się ogłoszenie, że szukają dziewczynki do filmu. Jeszcze nie było powiedziane, do jakiego. Mama mnie zgłosiła, bo bardzo chciałam - wspomina Zosia.

Pierwszym etapem było nagranie wizytówki, w której miała się przedstawić i opowiedzieć o swoich zainteresowaniach. Po dwóch miesiącach niepewności nadeszła dobra wiadomość - dostała się do drugiego etapu. Jego zadanie mogło jednak zaskoczyć:



Zosia Zaremba na spotkaniu z fanami w kinie Rejs w Słupsku

nagranie wiersza patriotycznego.

- Zastanawiałam się z mamą, dlaczego wiersz patriotyczny. No ale pewnie chodziło o dykcję i czy dziecko nie sepleni po prostu - z uśmiechem komentuje młoda aktorka.

Kolejny krok to podróż do Warszawy na spotkanie z sa-

mym reżyserem. Tam, w trzecim etapie, Zosia musiała wykazać się umiejętnością improwizacji, odgrywając różne scenki z filmu. Po kolejnym miesiącu oczekiwania przyszła decyzja, która zmieniła jej życie: dostała się! Została jedną zaledwie 12 osób wybranych z grona blisko 500 małych kandydatów.

Rok przygotowań i pierwsza rola

Jednak samo zakwalifikowanie się to był dopiero początek pracy. Przez cały rok, co miesiąc, Zosia jeździła do Warszawy na spotkania z reżyserem, producentką i pozostałymi dziećmi z obsady. Były to intensywne warsztaty, które miały je oswoić z kamerą

i stworzyć na planie komfortową, rodzinną atmosferę. Dopiero w kwietniu młodzi aktorzy dowiedzieli się, jakie role będą grać.

Zosia wcieliła się w postać jednej z koleżanek z klasy głównej bohaterki, Hani.

Zdjęcia do filmu powstawały w wakacje 2024 roku. Dla Zosi oznaczało to 10 intensywnych dni pracy w Warszawie i pod Markami, a także plenery w lesie, gdzie między innymi sadzili drzewa. Jak zaznacza, główni bohaterowie, Hania i Michał, mieli jeszcze zdjęcia przez cały wrzesień, co pokazuje skalę produkcyjną przedsięwzięcia.

„Skrzat. Nowy Początek”

Film, w którym zadebiutowała Zosia, to ciepła, familijna opowieść z elementami magii. Jedenastoletnia Hania po przeprowadzce do nowego miasta nie może odnaleźć się w nowym środowisku. Jej wiara w istnienie skrzatów naraża ją na drwiny rówieśników. Punktem zwrotnym jest kradzież jej rodzinnego medalika. Aby go odzyskać, dziewczynka postanawia udowodnić, że skrzaty naprawdę istnieją. W tej misji towarzyszy jej Michał - szkolny outsider i młody wynalazca. Razem przeżywają pełną przygodę podróży, podczas której Hania odkrywa siłę przyjaźni, wiary w siebie i prawdziwą magię, jaka kryje się w relacjach z innymi.

Przyszłość pełna nadziei

Pokaz filmu w słupskim kinie Rejs połączony ze spotkaniem z Zosią był niezwykle wyjątkowym wydarzeniem dla młodej aktorki i lokalnej społeczności. To właśnie w Słupsku, w Strefie Wokalu Słupskiego Ośrodka Kultury, Zosia rozwijała swoje artystyczne pasje. Jej sukces pokazuje, że talenty rodzą się także poza wielkimi metropoliami.

Co ciekawe, przyszłość projektu „Skrzat” może być jeszcze bardziej ekscytująca. Jak zdradziła Zosia, podobno pisany jest już scenariusz do drugiej części. To otwiera przed nią szansę na kontynuację filmowej przygody.

©©

Niezwykłe Spotkanie z Kulturą w Jantarze – kultura w centrum codzienności

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W sobotę, 25 października, Centrum Handlowe Jantar w Słupsku zamieni się w wyjątkową przestrzeń spotkań z kulturą.

W godzinach 12-18 odbędzie się druga edycja wydarzenia „Niezwykłe spotkanie z kulturą”, podczas którego mieszkańcy

Słupska będą mogli poznać bogatą ofertę miejskich instytucji kultury - w niecodziennych okolicznościach, bo między półkami sklepowymi i zakupowymi alejkami.

Pojawią się stoiska promocyjne takich instytucji, jak: Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, Teatr Lalki Tęcza, Nowy Teatr im. Witkacego, Teatr Enza oraz Coolturka - przestrzeń edukacji i zabawy.

Na odwiedzających czeka również stół warsztatowy, przy którym przez cały dzień odbywać się będą ciekawe zajęcia artystyczne i edukacyjne.

Przy stoiskach promocyjnych będzie można: spróbować swoich sił w warsztatach z robotami LEGO i Ozobotami prowadzonych przez Coolturkę, zrobić zdjęcie w teatralnym stroju, zapoznać się z ofertą słupskich instytucji kultury. ©©

Siedem triumfów, jedna drużyna. Active Dance Słupsk w akcji

Wojciech Lesner
Słupsk

W październiku 60 tancerzy Active Dance Słupsk wzięło udział w prestiżowych zawodach tanecznych w czeskiej Ostrawie - Pucharze Świata oraz Mistrzostwach Europy. Wydarzenie zgromadziło najlepszych tancerzy z wielu krajów, a reprezentanci Słupska wypadli znakomicie, zdobywając aż siedem pierwszych miejsc oraz jedno piąte.



FOT. ARCHIWUM ACTIVE DANCE SŁUPSK

W kategorii Disco Show zawodnicy Active Dance sięgnęli po najwyższe laury:

- duża formacja dziecięca FLEX DANCE do lat 12 w choreografii „Tygrysy” - I miejsce;
- formacja dziecięca MTV DANCE do lat 12 w choreografii „Inspektor Gadget” - I miejsce;
- formacja juniorska SHOW TEAM (13-16 lat) w choreografii „Przez mrok” - I miejsce;
- mniejsza formacja juniorska FLAMES w choreografii „Bank” - I miejsce;
- mniejsza formacja dziecięca do lat 12 w choreografii „Glamour” - I miejsce;
- duet Disco Show do lat 12 -

Hania Rek i Julia Radziwiłłowicz - I miejsce;

- solo - Ewa Szewczyk w choreografii „W rytmie marzeń” - I miejsce.

Trenerem i choreografem zwycięskich formacji jest Małgorzata Węc, a w przygotowaniach tancerzy towarzyszyły jej asystentka Maja Tudruj, która również zajęła się choreografią minizespołu juniorskiego i duetu dziecięcego, oraz instruktorka Zuzia Krawczyk.

W kategorii Artistic Dance Show ośmioletnie Indianki z Active Dance w grupie do lat 12 zajęły zaszczytne V miejsce, rywalizując z dużo starszymi

tancerkami. Trenerką Indianek jest Nikola Burakiewicz.

W solowych prezentacjach pięknie zaprezentowały się również Julia Radziwiłłowicz, Hania Rek, Maria Zaika i Maja Tudruj, które zachwyciły publiczność swoją ekspresją i taneczną dojrzałością.

- Aż trudno uwierzyć, że to się wydarzyło - dopiero od dwóch miesięcy trenujemy w nowym miejscu, a nasi tancerze już osiągnęli tak spektakularny sukces! To prawdziwe „wow”! - podkreśla Szefowa Szkoły Tańca Klaudia Żelchowska-Durka. ©©

REKLAMA

0011264136

USKOM
FIRMA POGRZEBOWA

TELEFONY: 91 485 68 91 | +48 607 310 090

Kompleksowe
usługi pogrzebowe

Międzynarodowy
transport zmarłych

Rozliczenie
ratalne

Usługi
cmentarne

www.uskom.szczecin.pl | Szczecin, Ku Słońcu 23/1

Bałtyk – wspólna siła i bezpieczeństwo. ORLEN stawia na międzynarodową współpracę

Morze Bałtyckie to dziś jedno z kluczowych ogniw transformacji energetycznej i bezpieczeństwa Unii Europejskiej. Ze względu na swoje położenie, zasoby i infrastrukturę, region ten staje się centrum innowacyjnych inwestycji i współpracy międzynarodowej. Według Sławomira Staszaka, członka Zarządu ds. Energetyki i Transformacji Energetycznej ORLEN, państwa nadbałtyckie powinny zacieśniać współpracę w obszarach energetyki, transportu, bezpieczeństwa oraz ochrony środowiska.

Podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie, ORLEN zainicjował debatę o potencjale Bałtyku jako wspólnego projektu strategicznego. Do rozmów zaproszono ekspertów i analityków z Polski, Niemiec, Litwy i innych państw regionu. – *Rozwijamy się dynamicznie, a Morze Bałtyckie jest dla nas kluczowe. Przykładem są inwestycje w morskie farmy wiatrowe. Jednak dziś musimy także myśleć o bezpieczeństwie całej infrastruktury energetycznej na Bałtyku* – podkreślił Staszak.

Karol Wolff, Dyrektor Biura Strategii i Transformacji Energetycznej ORLEN, zwraca uwagę, że Bałtyk odgrywa strategiczną rolę w planach firmy. – *Potrzebujemy realnej dyskusji o współpracy z państwami regionu. Wspólne inwestycje mogą zwiększyć bezpieczeństwo i przyspieszyć zieloną transformację* – zaznaczył. W ocenie ekspertów, Bałtyk może stać się energetycznym sercem Europy Północno-Wschodniej, a jego potencjał nie jest jeszcze w pełni wykorzystany. Dodatkowo, rosnące znaczenie regionu wymusza nowe podejście do współpracy międzynarodowej w zakresie nadzoru nad infrastrukturą krytyczną.

Energia z wiatru i nie tylko
Bałtyk to nie tylko offshore wind. Jak pokazuje raport ORLEN „Baltic Cooperation: Momentum for Energy Transition”, akwen ten oferuje



jedne z najlepszych warunków w Europie do rozwoju morskich farm wiatrowych. Potencjał odnawialnych źródeł energii w regionie Bałtyku może być nawet 4,5 razy większy niż obecna produkcja energii elektrycznej wszystkich ośmiu nadbałtyckich krajów.

Bałtyk pełni również rolę strategicznego korytarza transportowego – nie tylko dla Polski, ale i dla całego regionu Europy Środkowo-Wschodniej. Dzięki infrastrukturze przesyłowej, możliwe jest dostarczanie gazu z pominięciem Rosji, także do Ukrainy. To także przestrzeń pod inwestycje w huby wodorowe i technologie wychwytywania oraz składowania CO₂ pod dnem morskim. – *Dywersyfikacja źródeł energii to dla nas priorytet. Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której awaria jednego źródła doprowadzi do blackoutu. Offshore wind to nasza odpowiedź na to zagrożenie* – tłumaczy Staszak.

Co istotne, rozwój morskiej energetyki wiatrowej bę-

dzie także impulsem do tworzenia nowych miejsc pracy oraz modernizacji portów i infrastruktury przybrzeżnej. ORLEN już dziś planuje kolejne inwestycje wspólnie z partnerami technologicznymi i przemysłowymi. Długofalowo ma to pozwolić Polsce osiągnąć większą niezależność energetyczną.

Bezpieczeństwo energetyczne - wspólny obowiązek

Zagrożenia dla infrastruktury energetycznej na Bałtyku są coraz bardziej realne. Sabotaż, cyberataki, nieoznakowane jednostki, „przypadkowe” uderzenia dronów czy zagrożenia ze strony tzw. floty cieni – to tylko część ryzyk, na które zwracają uwagę analitycy, w tym Piotr Szymański z Ośrodka Studiów Wschodnich.

– *Wspólna odpowiedź państw regionu jest konieczna. Potrzebne są m.in. zintegrowane systemy bezpieczeństwa i współdziałanie w reagowaniu na zagrożenia. To decyzje, które muszą*

zapaść również na poziomie politycznym – zaznaczył Staszak.

ORLEN widzi również potrzebę współpracy w zakresie budowy wyspecjalizowanych jednostek do układania i serwisowania kabli podmorskich. To właśnie instalacje teleinformatyczne są coraz częściej celem ataków. Jednostki typu „cable layers” mogłyby błyskawicznie reagować w razie awarii. Firma wskazuje również na potrzebę wykorzystania technologii o podwójnym – cywilno-wojskowym – przeznaczeniu.

Eksperti obecni na EFNI zgodzili się, że inwestycje w bezpieczeństwo morskiej infrastruktury będą kosztowne, ale konieczne. – *To wydatek, który należy traktować jako inwestycję w przyszłość i stabilność dostaw energii* – dodał Staszak.

Bałtycka współpraca: od strategii po ekologię
Wspólne projekty gospodarcze, takie jak połączenia gazowe, sieci energetyczne

czy huby wodorowe, mogą stworzyć spójny system bezpieczeństwa energetycznego. – *Potrzebujemy kompletnego modelu działania, który zapewni stabilność całemu regionowi* – zaznaczył Karol Wolff.

ORLEN postrzega swoją rolę nie tylko jako inwestora, ale także jako podmiot odpowiedzialny za środowisko naturalne. Spółka podkreśla konieczność oczyszczenia dna Bałtyku z pozostałości po obu wojnach światowych – zatopionej broni chemicznej, niewypałów, wraków czy paliw. Równolegle wspiera działania na rzecz przywrócenia bioróżnorodności w morzu.

Transformacja energetyczna regionu nie będzie możliwa bez zaangażowania lokalnych społeczności. – *Chcemy, by mieszkańcy regionów nadmorskich uczestniczyli w tym procesie. To powinien być wspólny projekt państw nadbałtyckich* – podkreślił Wolff. Dodatkowe działania edukacyjne i społeczne mogą wzmocnić

lokalną akceptację dla realizowanych inwestycji.

Bałtyk na mapie Europy

Bałtyk zasługuje na większą uwagę instytucji europejskich – zarówno jako źródło zielonej energii, jak i jako obszar wymagający skutecznej ochrony. – *Region Morza Bałtyckiego, dzięki swojej roli, ma szansę odegrać kluczową rolę w dekarbonizacji i budowie nowej architektury bezpieczeństwa UE. Międzynarodowa współpraca państw regionu może przyspieszyć realizację najważniejszych projektów – od energetyki po transport i ekologię* – podsumował Staszak.

ORLEN zapowiada kontynuację rozmów oraz konkretne działania w obszarze transformacji energetycznej i bezpieczeństwa infrastruktury na Bałtyku. Jak deklarują przedstawiciele spółki, to dopiero początek wielkiego projektu, który może połączyć interesy gospodarcze, ekologiczne i strategiczne ośmiu państw.

Zasiłek pogrzebowy nie był podwyższany od wielu lat. Od nowego roku wzrośnie z 4000 do 7000 złotych

Lidia Lemianiak
Magdalena Walczak-Grudzka

Od nowego roku zasiłek pogrzebowy wzrośnie z obecnych 4000 do 7000 złotych. Jego wysokość nie była podnoszona już od lat, a ceny pochówku znacznie poszły w górę.

Obecnie zasiłek pogrzebowy pozostaje na tym samym poziomie od 2011 roku. Przez ten czas ceny trumien, kwiatów i wszystkich innych rzeczy, dotyczących pochówku, wzrosły nawet o ponad 100 procent.

Będzie też waloryzacja

Nowe przepisy przewidują możliwość corocznej waloryzacji zasiłku pogrzebowego - od 1 marca danego roku. Zasiłek pogrzebowy będzie podlegał waloryzacji w przypadku, kiedy inflacja przekroczy 5 procent.

Przepisy znówelizowanej ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych mówią też o zasadzie rozliczania tzw. zasiłku celowego. Może on być przyznany



Zasiłek pogrzebowy pozostaje na tym samym poziomie od 2011 roku. Przez ten czas ceny dotyczące pochówku wzrosły nawet o ponad 100 procent

osobie, która pokryła koszty pogrzebu, jeśli po zmarłym nie przysługuje zasiłek, albo jeśli osoba, która pokryła koszty pogrzebu jest uprawniona do zasiłku pogrzebowego i poniosła w związku z pogrzebem koszty nadzwyczajne, trudne do przewidzenia i niemożliwe do po-

krycia z zasiłku pogrzebowego.

Do nietypowych, trudnych do przewidzenia koszty pogrzebu zaliczono np. prowadzenie zwłok z zagranicy, których minimalny koszt z reguły wynosi ok. 6-7 tys. zł czy dłuższe przechowywanie zwłok w chłodni.

W regulacji zaproponowano, aby zasiłek celowy z pomocy społecznej przysługiwał bez kryterium dochodowego i bez ograniczenia wysokości (ani do kwoty wskazanej liczbą bezwzględna, ani do kwoty kryterium dochodowego) oraz przyznawany był z zastrze-

niem obowiązku zwrotu kwoty zasiłku przez beneficjenta zasiłku, w całości lub w części, jeżeli te nadzwyczajne koszty pogrzebu znajdą pokrycie w spadku lub w innych świadczeniach z tytułu śmierci (np. świadczeniach z ubezpieczenia gospodarczego).

W uzasadnieniu do nowych przepisów podkreślono, że obecna kwota zasiłku pogrzebowego (4 tys. zł) nie pokrywa nawet większości kosztów pogrzebu. Zwrócono uwagę, że obecnie koszty pogrzebu wynoszą minimum 8-10 tys. zł. Kwoty te są różne w zależności od regionu organizacji pogrzebu - w większych miastach ceny są zwykle wyższe niż na wsi, czy w mniejszych miejscowościach.

Termin wejścia w życie ustawy to 1 stycznia 2026 roku.

Dla kogo zasiłek?

Zasiłek pogrzebowy przysługuje osobie, która poniosła koszty pogrzebu i posiada dokumenty, które to potwierdzają (np. fakturę). Zasiłek pogrzebowy może otrzymać:

- członek rodziny,
- pracodawca,
- dom pomocy społecznej,
- gmina,
- powiat,
- osoba prawna kościoła lub związku wyznaniowego,
- osoba obca.

Za członka rodziny uznaje się małżonka (wdowca, wdowca, a także małżonka pozostającego w separacji), rodziców, ojczyma, macochę oraz osobę przysposabiającą, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione, dzieci przyjęte na wychowanie w ramach rodziny zastępczej, inne dzieci przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności, rodzeństwo, dziadków, wnuki, osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna.

W przypadku poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę lub podmiot, zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi pomiędzy wnioskujących - proporcjonalnie do poniesionych kosztów.

©

REKLAMA

0011407851

URZĄDZENIA CZYSZCZĄCE SERWIS I SPRZEDAŻ

NILFISK KÄRCHER



PROFESJONALNA OBSŁUGA Z WIELOLETNIM DOŚWIADCZENIEM

Zapraszamy do Autoryzowanego Serwisu Punktu Sprzedaży firmy Nilfisk oraz serwisu i Punktu Sprzedaży Firmy Kärcher

76-200 Słupsk, ul. Przemysłowa 34b
tel. 602 442 117

e-mail: mariusz-zawacki@wp.pl
www.jmk-serwis.pl

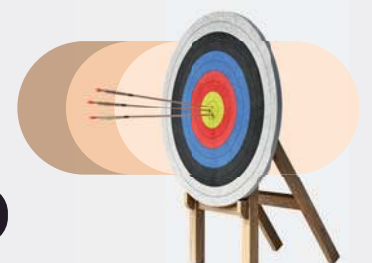


AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



REKLAMA

0011417732

AUTOREKLAMA

Burmistrz Miastka

stosownie do art.35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) informuje, że na tablicach ogłoszeń tut. urzędu oraz na stronie <http://www.bip.miastko.pl/> zamieszczony został na okres 21 dni **wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Miastko, oznaczonej numerem ewidencyjnym działki 216 położonej w obrębie Słosinko, gm. Miastko, przeznaczonej do dzierżawy w części o pow. 25 m² na cele lokalizacji wiaty śmietnikowej.**

REKLAMA

0011412994



UWAGA!

**Informujemy, że w dniu
10 listopada 2025 r.**

**Starostwo Powiatowe w Bytowie
i Oddział Zamiejscowy w Miastku
będą nieczynne.**

**Za wszelkie niedogodności
i utrudnienia przepraszamy.**

strefa AGRO



Grunt to biznes.

strefaagro.pl

POLSKA i ŚWIAT

POLSKA

Liczba ludności Polski na koniec września 2025 r. spadła o 158 tysięcy rok do roku, do 37,376 mln – podał w czwartek GUS. Ze wstępnych danych wynika, że w okresie trzech kwartałów zarejestrowano około 181 tysięcy urodzeń żywych (o ok. 11 tys. mniej niż rok wcześniej), a współczynnik urodzeń obniżył się w skali roku o 0,3 pkt. – do 6,5 proc. PAP

”

19. pakiet jest bardzo ważny, ale sankcje amerykańskie są również bardzo ważne – i jest to dobry sygnał

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski na szczycie UE w Brukseli

Trasa S1 połączy nas ze Słowacją i Europą

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Otwieramy nowy odcinek trasy S1, która połączy nas ze Słowacją i południem Europy – zapowiedział Donald Tusk. Chodzi o 8,5-kilometrowy łącznik trasy.

„Dzisiaj otwieramy nowy odcinek S1, czyli długo wyczekiwane obejście Węgierskiej Górki, które połączy nas ze Słowacją i dalej z południem Europy. To jeden z najbardziej efektywnych projektów drogowych w historii Polski. Dwa tunele, pięć estakad, trzy mosty, a przy okazji to chyba najbardziej malownicza trasa ekspresowa w Polsce” – powiedział premier na filmie opublikowanym w czwartek na portalu X.

Tusk przypomniał, że w poniedziałek otwarta została z kolei trasa S3, która „połączyła całą zachodnią Polskę i Czechy z polskim Bałtykiem, z polskimi portami”. Chodzi o odcinek między węzłami Świnoujście Łunowo – Międzyzdroje, dzięki otwarciu którego kierowcy mogą już w pełni przejechać trasę od Świnoujścia do granicy z Czechami w Lubawce.

Jak zapowiadał minister infrastruktury Dariusz Klimczak, droga ekspresowa S1 między Przybędzą i Milówką, czyli wspomniane przez premiera obejście Węgierskiej Górki, zostanie oddana do użytku kierowcom w czwartek przed południem.

Obwodnica Węgierskiej Górki to jeden z brakujących dotąd odcinków drogi S1. Ma długość 8,5 kilometra, połączy czynne fragmenty trasy z Żywca



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Donald Tusk przypomniał, że S3 „połączyła całą zachodnią Polskę i Czechy z Bałtykiem i portami”

do Przybędzy oraz z Milówki do Szarego. Zapewni płynny przejazd z Bielska-Białej do granicy ze Słowacją w Zwardoniu. Klimczak podkreślał, że droga, której fragment zostanie udostępniony, jest niezwykle ważna z punktu widzenia międzynaro-

dowego i naszych południowych sąsiadów, z którymi Polska chce prowadzić działalność gospodarczą i turystyczną, opartą na szybkiej komunikacji.

Z otwarcia obwodnicy zadowoleni są mieszkańcy okolicy. Wójt Węgierskiej Górki Piotr

Tyrlík przewiduje, że ruch w centrum miejscowości spadnie o 30-40 procent. – Co najważniejsze: nie będą to już tiry, których przejeżdżało każdego dnia około 2 tysięcy. To będzie normalny ruch lokalny i turystyczny – podkreślił.

Nowy odcinek S1 z Przybędzy do Milówki zlokalizowany jest na Żywiecczyźnie. Jego częścią jest między innymi pięć estakad, w tym jedna o długości prawie 1 km w Węgierskiej Górcie, trzy mosty o łącznej długości 2,3 km, a także dwa dwunawowe tunele o łącznej długości ponad 1,8 km.

Pierwszy z nich, o długości około 830 m, powstał na północnej części trasy w stoku Barania Góra. Drugi, o długości około 1 km, zlokalizowany jest bliżej Zwardonia.

Umowa na realizację odcinka została zawarta w paź-

dzierniku 2019 roku. Całkowita wartość projektu wynosi 1,65 miliarda złotych.

Droga S1 jest arterią o kluczowym znaczeniu. Jest częścią VI korytarza Transeuropejskiej Sieci Transportowej, łączącej kraje basenu Morza Bałtyckiego z krajami Europy Południowej.

Docelowo trasa S1 w województwach śląskim i małopolskim połączy węzeł z autostradą A1 w pobliżu lotniska Katowice w Pyrzowicach i granicę ze Słowacją w Zwardoniu.

Standard drogi ekspresowej ma dotąd na odcinkach Pyrzowice – Podwarpie, Dąbrowa Górnicza – Tychy, a także Oświęcim – Brzeszcze i od czwartku Bielsko-Biała – Zwardoń.

Trwa budowa pozostałych odcinków, w tym między Mysłowicami i Bielskiem-Białą. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY NASK

0011378252

EZD RP. Lokalny impuls rozwoju cyfrowego

Nie tylko ministerstwa i urzędy centralne. Cyfrowa transformacja, która jest możliwa dzięki projektowi EZD RP, obejmuje także małe urzędy, przedszkola, żłobki czy biblioteki. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją oznacza nowoczesność bez dużych inwestycji, a więc bez konieczności kupowania drogiego sprzętu czy zatrudniania informatyków.

Nowoczesność dla wszystkich

To właśnie w mniejszych instytucjach wciąż dominuje tradycyjny, papierowy obieg dokumentów. Jak wynika z danych GUS, jedynie 30,6 proc. jednostek administracji publicznej w Polsce korzysta z systemów klasy EZD jako podstawowego narzędzia pracy. Wdrożenia EZD RP mają tę proporcję odwrócić. A także przyczynić się do wyrównania poziomu cyfryzacji w całym kraju.

Obniżenie kosztów i uproszczenie procesów

EZD RP jest bezpłatne. Dzięki zastosowaniu modelu chmurowego SaaS EZD RP samorządy nie muszą już utrzymywać kosztownych serwerowni ani przejmować się kwestiami aktualizacji i bezpieczeństwa. Wszystkie działania – od szkoleń pracowników, przez pomoc w konfiguracji, po wdrożenie systemu – zapewnia NASK. Efekt? Gmina lub przedszkole, które wcześniej nie mogły pozwolić sobie na budowę zaplecza informatycznego, mogą korzystać z tego samego narzędzia, co ministerstwa czy urzędy centralne.

Z ekonomicznego punktu widzenia oznacza to oszczędności dla państwa oraz redukcję kosztów utrzymania sektora IT nawet o 40-60 proc. w porównaniu z dotychczasowymi rozwiązaniami lokalnymi. Zysk nie jest jednak wyłącznie finansowy. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją pozwala skrócić czas obsługi spraw urzędowych, poprawia komunikację



między jednostkami i ogranicza błędy wynikające z ręcznej obsługi papierów.

EZD RP w codziennej pracy urzędnika

System jest intuicyjny również dla osób, które wcześniej nie korzystały z zaawansowanych narzędzi cyfrowych. Interfejs uproszczono, a szkolenia finansowane z KPO obejmują aż 75 tys. użytkowników – pracowników urzędów gmin, szkół i placówek opiekuńczych. Dzięki temu korzystanie z EZD RP już na wstępie stanie się znacznie łatwiejsze.

Praktyczny wymiar tej zmiany jest ogromny. Urzędnicy nie będą musieli już ręcznie numerować i archiwizować spraw – system automatycznie przypisuje identyfikatory, zapisuje metadane i umożliwia szybkie wyszukiwanie dokumentów. Dobra organizacja pracy urzędów przekłada się na poprawę jakości obsługi obywateli. Wdrożenia EZD RP to strategiczny element cyfrowej transformacji państwa i skutecznej realizacji procesów administracyjnych.



EZD^{RP}
NASK

Wsparcie eksperckie i bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo danych jest dla urzędów kluczowe – to o nim najczęściej rozmawia się w kontekście cyfryzacji. Dlaczego EZD RP zapewnia odpowiednią ochronę? Jednym z narzędzi, które gwarantują bezpieczeństwo danych i dokumentacji, jest nadawanie użytkownikom uprawnień. Dzięki temu dostęp do dokumentów i treści mają wyłącznie osoby, które potrzebują go w związku z wykonywanymi obowiązkami. Model SaaS EZD RP opiera się na chmurze rządowej, która działa w ramach infrastruktury spełniającej wymogi ustawy o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa. To niezwykle istotne, bo oznacza, że dane pozostają w Polsce, w systemie monitorowanym przez państwowego operatora. Administratorem danych osobowych w EZD RP jest jednostka wdrażająca, która odpowia-

da za zgodność z przepisami prawa. Co ważne, na każdym etapie wdrożenia jednostka może liczyć na wsparcie ekspertów NASK.

Przykłady wdrożeń

Już dziś z EZD RP korzystają nie tylko ministerstwa, ale też małe gminy – m.in. Gmina Supraśl czy Urząd Miasta w Zambrowie. Pilotaże pokazują, że średni koszt obsługi dokumentacji w tych jednostkach spadł o 1/3, a liczba błędów rejestracyjnych zmniejszyła się o 70 proc. EZD RP to nie tylko nowoczesne narzędzie informatyczne – to awans cyfrowy i wyrównanie szans między dużymi a małymi jednostkami sektora publicznego. Dzięki finansowaniu z KPO oraz chmurowej usłudze SaaS EZD RP także gminy, przedszkola i żłobki mogą pracować w zgodzie z najwyższymi standardami administracji cyfrowej. Więcej informacji o projekcie: ezdrp.gov.pl/kpo.

Historyczne wydarzenie w Kaplicy Sykstyńskiej: modlitwa papieża i króla

oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Król Karol III jako pierwszy brytyjski monarcha od czasów schizmy króla Anglii Henryka VIII będzie modlić się wspólnie z papieżem. Obecna będzie także królowa Kamila.

W południe w czwartek w Kaplicy Sykstyńskiej w Watykanie miało miejsce pierwsze takie wydarzenie od prawie pół tysiąca lat. Brytyjska para królewska złożyła oficjalną państwową wizytę w Watykanie w Roku Świętym.

Podczas poprzedniego jubileuszu ćwierć wieku temu królowa Elżbieta II odwiedziła papieża Jana Pawła II, ale nie doszło do wspólnej modlitwy.

Obecna historyczna wizyta będzie skoncentrowana na dwóch aspektach: kwestiach ekumenizmu i ochronie środowiska naturalnego, które są bardzo bliskie papieżowi Leonowi XIV.

Pierwszym punktem wizyty było spotkanie brytyjskiej pary

królewskiej z papieżem w bibliotece Pałacu Apostolskiego. Następnie Karol III udał się na rozmowę z watykańskim sekretarzem stanu kardynałem Pietro Parolinem, a królowa Kamila zwiedzała Kaplicę Paulińską.

Modlitwę po łacinie i po angielsku w Kaplicy Sykstyńskiej poprowadzili wspólnie papież Leon XIV oraz anglikański arcybiskup Yorku Stephen Cottrell.



Karol III i Leon XIV odbyli modlitwę ekumeniczną w intencji troski o środowisko naturalne

Czy nowe sankcje na Rosję zmuszą Putina do rozmów?

Kazimierz Sikorski
Waszyngton/Bruksela

Prezydent Donald Trump nałożył na Rosję sankcje. Swoją pakiet przygotowała też Unia Europejska.

Prezydent Donald Trump nałożył na Rosję nowe sankcje po odwołaniu spotkania z Władimirem Putinem, co jest sygnałem, że traci cierpliwość do trwającego konfliktu.

Cła są skierowane przeciwko dwóm największym rosyjskim firmom naftowym, które Biały Dom określił jako głównych sponsorów „maszyny wojennej Kremla”. Sankcje dotyczą rosyjskich spółek akcyjnych Rosneft Oil Company (Rosneft) i Lukoil OAO (Lukoil) oraz ich spółek zależnych.

– To jest skierowane przeciwko dwóm dużym koncernom naftowym i mamy nadzieję, że nie potrwa to długo. Mam nadzieję, że wojna zostanie rozwiązana – powiedział Trump.

Ogłaszając nowe środki,



Wszystko wskazuje na to, że Donald Trump nieco stracił cierpliwość do Władimira Putina. – Mam nadzieję, że wojna zostanie rozwiązana – powiedział

Trump powołał się na „brak poważnego zaangażowania Putina w proces pokojowy mający zakończyć wojnę na Ukrainie”.

Sankcje ograniczą rosyjskim firmom dostęp do amerykańskich banków i instytucji finansowych, co uniemożliwi im dostęp do dolarów amerykańskich i korzystanie z nich.

Trump podejmuje działania przeciwko Rosji, aby zmusić ją do negocjacji. – Mam nadzieję,

że Putin stanie się rozsądny i mam nadzieję, że Zełenski również będzie rozsądny – powiedział.

Trump mówił, że jest sfrustrowany brakiem postępów w komunikacji z Putinem. – Za każdym razem, gdy rozmawiam z Władimirem, prowadzę dobre rozmowy. A potem nic z nich nie wynika – dodał.

Prezydent USA mówił, że jest optymistycznie nastawiony do możliwości zakończenia wojny na Ukrainie, ale na razie spotkania z Putinem zostaną przełożone.

Unia ogłasza swoje sankcje

W ostatecznie przyjętym w czwartek 19. pakiecie sankcyjnym wobec Rosji za jej inwazję na Ukrainę, UE rozszerzyła restrykcje na usługi. Wprowadzony zostanie zakaz świadczenia usług kryptowalutowych wobec wszystkich Rosjan. Sankcjami objętych zostanie pięć rosyjskich banków. Nie będzie można świadczyć usług turystycznych w Rosji.

Pakiet ustanawia zakaz importu rosyjskiego gazu skroplonego do UE od 2027 r. UE uderzy też w 17 firm z krajów trzecich, w tym 12 operujących w Chinach lub Hongkongu, trzy w Indiach, dwie w Tajlandii. Wiele z nich jest zaangażowanych w rozwój dronów. Poza tym nowe sankcje są wymierzone w tzw. rosyjską flotę cieni, porty państw trzecich, ruch lotniczy i łańcuchy dostaw. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY PTWP

0511374329

Branża spawalnicza spotkała się na targach ExpoWELDING 2025

W ciągu trzech październikowych dni w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach pojawiło się aż 6000 uczestników, a to wszystko za sprawą Międzynarodowych Targów Spawalniczych ExpoWELDING oraz Międzynarodowych Targów Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX. Na uczestników czekało ponad 150 wystawców z 19 krajów. Targi w opinii uczestników są doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Część targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

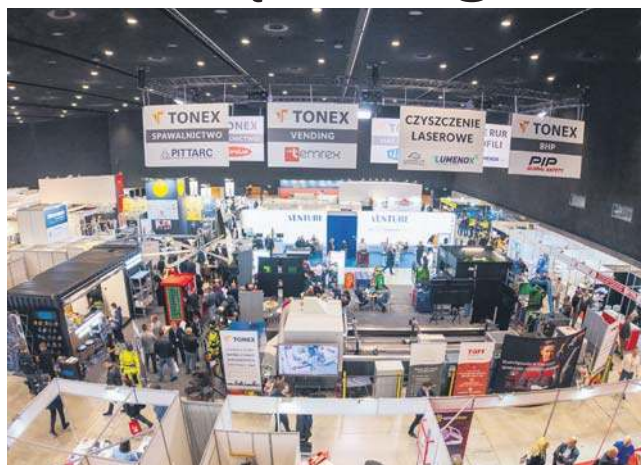
Targi ExpoWELDING zgromadziły przedstawicieli branży spawalniczej z całego świata. Uczestnicy mieli okazję przyrzeć się najnowszej ofercie sprzętu, oprogramowania oraz technologii w zakresie robotyzacji i automatyzacji procesów spawania, w tym urządzeń i osprzętu do spawania, cięcia i zgrzewania, materiałów spawalniczych, gazów tech-

nicznych wykorzystywanych w tym sektorze. Wydarzeniu towarzyszyły Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX.

Efekt synergii, który powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi ExpoWELDING i TOOLEX tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalniczej.

– W tym momencie na rynku występują duże problemy z dostępnością wykwalifikowanych spawaczy. Antidotum jest robotyzacja oraz systemy ułatwiające szkolenie spawaczy i pracę tych, którzy już zostali przeszkoleni – zaznacza **Bartosz**



Olej z Fronius Polska, specjalizującej się w urządzeniach spawalniczych i automatyzacji spawalnictwa.

Uczestnicy zgodnie upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

– Sytuacja na rynku jest trudna dla wszystkich producentów i dostawców maszyn. Liczymy na to, że wprowadzenie pewnych ograniczeń wobec wymogów emisyjnych pozwoli nam na stabilizację – ocenia **Maciej Kosin-ski**, prezes i dyrektor firmy QMT GROUP. – Konieczność inwestycji, rozwoju, budowania nowych rynków poprzez

ekspansję jest drogą do przyszłości – podsumowuje.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks, organizowanych w ramach Forum Nowego Przemysłu, wydarzenia towarzyszącego targom.

Z zaproszonymi gośćmi dyskutowano o najważniejszych problemach branż produkcyjnych, a jednym z poruszanych tematów były panujące na rynku trendy. Problemy przemysłu mają wynikać przede

wszystkim z wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy.

Jako istotny trend została także zidentyfikowana automatyzacja. – Automatyzacja jest trendem, od którego nie uciekniemy. Koszty pracy rosną, a ceny automatów stają się coraz niższe. Moim zdaniem, automatyzacja połączona ze sztuczną inteligencją jest przyszłością – podsumował **Andrzej Rudenko**.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń szczególnie dla polskiego przemysłu.

– Możliwość spotkania się z klientami i poznania nowych partnerów jest obopólną korzyścią płynącą z udziału w wydarzeniu – dodaje **Marcin Nowak** z firmy Technika Spawalnicza z Poznania.

Tradycyjna forma i możliwość spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami – to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów.

– Targi TOOLEX oraz wydarzenia im towarzyszące to wyjątkowa okazja dla przedsiębiorców, by spotkać się z klientami i partnerami: rozmawiamy o nowych technologiach, innowacjach i wyzwaniach, które kształtują przyszłość polskiego przemysłu – mówi **Agnieszka Miklas**, dyrektor ds. klientów strategicznych Grupy PTWP.

– Satisfakcja uczestników targów ExpoWELDING i TOOLEX pozostaje naszym priorytetem. Pozytywne opinie uczestników są potwierdzeniem, że udaje nam się zapewnić im to, czego oczekują – funkcjonalną przestrzeń, najwyższy standard usług i atmosferę sprzyjającą rozwojowi biznesu – dodaje **Wioletta Błońska-Dudek**, manager ds. klientów strategicznych Grupy PTWP.

Wydarzeniami kompleksowymi branżowy świat teorii i praktyki, były seminarium spawalnicze pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologii, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OILexpo.



LOTERIA

WYKLARUJ SOBIE KUCHNIĘ MARZEŃ!



nagroda główna

20 000

na Twoją
wymarzoną
kuchnię
zł

nagrody tygodniowe



x1
robot
KitchenAid

10x
na kuchenne
dodatki

300 zł

1

Kup dowolne **Masło
Klarowane Mlekovita**
i zachowaj dowód zakupu.

2

Wypełnij formularz
zgłoszeniowy na
www.loteriaklarowane.pl

3

Twoje zgłoszenie **weźmie
udział w losowaniu nagród
tygodniowych i głównej!**

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń: 01.10.2025 - 31.01.2026 r. Loteria promocyjna dla osób powyżej 18 roku życia.
Organizator: First Line Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Regulamin loterii: loteriaklarowane.pl

Rak piersi to już nie wyrok. Siła kobiet – ruch, który przywraca życie

Rak piersi to już nie wyrok. Pomorskie inwestuje w nowoczesne leczenie i profilaktykę

Jeszcze dwie dekady temu diagnoza nowotworu piersi budziła ogromny lęk i często kojarzyła się ze zdaniem: „to już koniec”. Dziś to już przeszłość. Nowotwór piersi coraz częściej staje się chorobą przewlekłą – taką, z którą można skutecznie walczyć i z którą można żyć wiele lat. Jak jej zapobiegać i jak z nią sobie poradzić?

Kobiety coraz częściej chorują – ale rośnie też skuteczność leczenia

Coraz więcej kobiet, bo tylko 2 proc. panów choruje na raka sutka, wraca do pełni zdrowia i aktywności społecznej. To efekt ogromnego postępu w diagnostyce, terapii i wsparciu psychologicznym. Jak pokazują dane, skuteczność leczenia wzrosła w ciągu ostatnich 20 lat nawet trzy- czy czterokrotnie. Nowoczesna medycyna daje szansę – chirurgia oszczędzająca, nowoczesna chemioterapia, radioterapia, terapia celowana, programy lekowe, rehabilitacja, psychoonkologia i tzw. Onko Fitness. To właśnie kompleksowe podejście sprawia, że rak piersi staje się dziś chorobą, z którą można wygrać.

Co jest ważne

Nowotwory kobiece stanowią ponad 40 proc. wszystkich zachorowań onkologicznych wśród kobiet. To choroby, które dotyczą nie tylko sfery fizycznej, ale także emocjonalnej i społecznej – wpływają na poczucie własnej wartości i rolę, które kobiety pełnią na co dzień. Dlatego równie ważna, jak medycyna, jest empatia, wsparcie psychologiczne i dostępność opieki blisko domu.

Wczesne wykrycie choroby nowotworowej wciąż pozostaje kluczem do skutecznego leczenia. Regularne samobadanie piersi. Regularne badania profilaktyczne – mammografia i USG piersi – mogą uratować życie. Pozwalają wykryć zmiany na bardzo wczesnym etapie, kiedy choroba jest w pełni **uleczalna**. Warto wykonywać badania zgodnie z zaleceniami i nie odkładać ich „na później”. Każda niepokojąca zmiana – guzek, zniekształcenie, wyciek z brodawki czy ból – to sygnał, by **niezwłocznie zgłosić się do lekarza**.

Dlatego w całym regionie prowadzonych jest coraz więcej działań promujących profilaktykę i świadomość zdrowotną kobiet.

Szybka dostępność i jakość opieki

Samorząd województwa pomorskiego od lat stawia

Województwo Pomorskie
w 2024 r. wydało

1 908 mln zł

W TYM NA POPRAWĘ JAKOŚCI I DOSTĘPNOŚCI
USŁUG ZDROWOTNYCH

130 mln zł



ŹRÓDŁO: RAPORT O STANIE WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO W 2024 ROKU

na stały rozwój ochrony zdrowia i dostęp do nowoczesnych terapii. Dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy aż siedem szpitali z województwa

pomorskiego otrzymało łącznie ponad 422 mln zł na opiekę onkologiczną. W tym aż 235 mln zł trafi do trzech podmiotów marszałkowskich:

Copernicus Podmiot Leczniczy w Gdańsku – 80 mln zł na zakup nowoczesnego sprzętu, m.in. PET/CT, rezonansu magnetycznego, robotów chirurgicznych,

mikroskopu operacyjnego 3D czy aparatury do diagnostyki endoskopowej, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku – 52 mln zł na modernizację oddziałów urologii i bloku operacyjnego, rozbudowę pracowni MRI oraz zakup ponad 170 nowoczesnych urządzeń diagnostycznych i terapeutycznych, Gdyńskie Centrum Onkologii w Szpitalu Morskim im. PCK (Szpital Pomorskie) – 102 mln zł na rozbudowę Zakładu Teleradioterapii, Chirurgii Onkologicznej, Brachyterapii oraz utworzenie Centrum Rehabilitacji. Dzięki tym inwestycjom pacjentki z Pomorza mają dostęp do najlepszej diagnostyki, terapii oraz opieki po leczeniu. Szpitale stają się dziś nie tylko miejscem leczenia, ale całymi centrami wiedzy, wsparcia i nowoczesnych terapii.

Celem jest jakość życia

Nowoczesne inwestycje w pomorskich szpitalach to nie tylko leczenie choroby, ale także poprawa komfortu i jakości życia kobiet po diagnozie. Samorząd województwa pomorskiego konsekwentnie inwestuje w sprzęt, infrastrukturę i kadry medyczne, tworząc system, który daje nadzieję i realne efekty. Bo rak piersi to dziś nie wyrok – to wyzwanie, któremu dzięki wiedzy, technice i współpracy całego środowiska medycznego można skutecznie stawić czoła.

Onko Fitness – ćwiczenia, które naprawdę leczą

Współczesna onkologia coraz częściej mówi jednym głosem: ruch to też lekarstwo. Aktywność fizyczna nie jest dodatkiem do leczenia, ale jego ważnym elementem. Pomaga szybciej wrócić do zdrowia, odzyskać energię i wiarę w siebie – zarówno podczas terapii, jak i po jej zakończeniu.

Pomorski pilotaż ONKO FITNESS, który zmienia myślenie

Pod kierunkiem dr. hab. Aleksandra Jażdżewskiego, prof. AWFis, oraz zespołu: mgr Karoliny Pawlikowskiej, mgr Julii Gamelskiej i mgr Magdaleny Płóciennik, na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku od dwóch lat realizo-

wany jest projekt ONKO FITNESS. To inicjatywa, która łączy naukę, praktykę i holistyczne podejście do zdrowia – angażując ruchowo pacjentów z różnymi typami nowotworów, zarówno w trakcie leczenia, jak i po jego zakończeniu. To trening siłowy, pilates, ćwiczenia relaksacyjne i edukacja zdrowotna.

Pilotaż pokazał, że systematyczny trening jest możliwy i skuteczny także w trakcie leczenia. Efekty? Uczestnicy, w tym dwie osoby w leczeniu paliatywnym, poprawili wydolność oddechowo-krażeniową, siłę mięśni posturalnych, poprawili swoje samopoczucie, zwiększyli tolerancję bólu. Bardzo ważne było wsparcie i akceptacja grupy. Mimo przerw



związanych z leczeniem, chętnie wracali na zajęcia, a wyniki były zadowalające. Osoby biorące udział w zajęciach mówią nie tylko o poprawie kondycji, ale i o sile psychicznej, radości z każdego, nawet małego kroku naprzód. Wielu

uczestników dzięki programowi wraca szybciej do codziennych aktywności i pracy.

Ćwicz z nami!

Od stycznia 2026 roku ruszają nowe moduły programu:

Trening siłowy – by wzmocnić mięśnie i odzyskać sprawność,
Pilates – by poprawić ruchomość i postawę,
Warsztaty wsparcia i edukacji – dla tych, którzy chcą przygotować ciało i umysł do ruchu. Zajęcia odbywają się na AWFis w Gdańsku, ul. K. Górskiego 1, dwa razy w tygodniu. Liczba miejsc jest ograniczona – zapisy już trwają. Bo jak mówią twórcy projektu – ruch to najprostsza forma terapii, która wzmacnia ciało, daje spokój umysłu i przywraca radość życia. Aby dołączyć, należy zeskanować kod QR poniżej i wypełnić formularz zgłoszeniowy.

Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy trwają!

FORMULARZ
ZGŁOSZENIOWY



ONKO
Fitness

tygodnik Regionów

Piątek, 24.10.2025

SPORT

Transformacja mistrzyni. O życiu po sportowej karierze mówi Małgorzata Hołub-Kowalik **str. 14**

MORZE

70 lat „dziesięcioletników”. Słynne, polskie statki, które podbiły morza **str. 16**

MUZYKA

Leszek Kułakowski po raz drugi sięga w Słupsku do twórczości Witkacego **str. 18**



FOT. FOT. WWW.VATICANNEWS.VA

Ze stadniny pod Kołobrzegiem do Watykanu. Biały koń dla Leona XIV

Andrzej Michalski prowadzi stadninę w Budzistowie. Jeden z jego koni, o siwej maści i krwi arabskiej, miał na imię Proton. Teraz zwraca się nim do niego papież Leon XIV **str. 12-13**

Ze stadniny pod Kołobrzegiem do watykańskich ogrodów. Biały koń dla Leona XIV

Łukasz Suchanowski
Powiat kołobrzeski

Andrzej Michalski prowadzi od niemal trzech dekad stadninę koni w Budzistowie pod Kołobrzegiem. Miłość do nich zaszczepił mu w dzieciństwie wujek, u którego spędzał każde wakacje. Jeden z koni w Budzistowie, o siwej maści i krwi arabskiej, miał na imię Proton. Teraz zwraca się tak do niego papież Leon XIV.

Wiara to bardzo ważny element w życiu właściciela. Widać to na pierwszy rzut oka przy wejściu do stadniny. Po lewej stronie znajduje się tablica upamiętniająca Jana Pawła II oraz kapliczka, w której umieszczane są relikwie pierwszego stopnia papieża Polaka. Na terenie ośrodka góruje papieska flaga.

- Tak się złożyło, że w życiu Ojca Świętego znalazłem informacje, że kiedy służył jako ksiądz na misji w Peru, to poruszał się po kraju konno. Wpadłem wtedy na pomysł, aby podarować papieżowi konia - wyjaśnia.

Wraz ze współpracownikami wybrał Protona. - To 12-letni wałach rasy arabskiej. Urodził się w Janowie, a w stadninie w kołobrzskim Budzistowie się wychował. Ojciec konia pochodzi ze Stanów Zjednoczonych, a jego matka została odkupiona od księżnej z Jordanii - opowiada Andrzej Michalski. Wybór ten był nieprzypadkowy. - Proton porusza się pięknie i dostojnie. Jest wyjątkowo spokojnym koniem - opisuje go ofiarodawca.

Skąd pomysł na tak niezwykły gest? - W ten sposób chciałem wyrazić wdzięczność i odpowiedziałem na papieski apel o umacnianiu miłości przez konkretne gesty - podkreśla nasz rozmówca.

Andrzej Michalski nie chce zdradzać tajemnicy, jak udało mu się przekonać władze Watykanu na zorganizowanie spotkania. Ostatecznie papież zgodził się na przyjazd i przyjęcie delegacji. Po otrzymaniu terminu audiencji czekało na Michalskiego olbrzymie wyzwanie logistyczne.

- Transport wierzchowca przez całą Europę trwał około



- Miłość do koni zaszczepił mi wujek, u którego spędzałem każde wakacje - mówi podkołobrzeski hodowca



Boks, w którym do niedawna przebywał Proton. Koń trafił do stadniny w Watykanie

Papież Leon XIV poświęcił wyjątkowo dużo czasu gościom z Polski. - Nasze spotkanie trwało aż 35 minut - mówi Andrzej Michalski

dwóch dni z przystankiem w Innsbrucku w Austrii. Szczęśliwie koń cały i zdrowy dotarł do Rzymu - opowiada.

Papież Leon XIV poświęcił wyjątkowo dużo czasu gościom z Polski. - Nasze spotkanie trwało aż 35 minut, to bardzo długo jak na zwyczaje watykańskie. Towarzyszyli mi syn Piotr z wnukiem, Anna Mieczkowska, prezydent miasta Kołobrzeg, prof. Marek Durlak, wybitny chirurg i transplantolog, ks. prof. Grzegorz Chojnacki, dziekan Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Szczecińskiego, oraz Anna i Tomasz Kleinowie z Ko-

szalina, którzy odpowiadali za bezpieczny transport konia - wymienia Michalski.

Jak na prezent z Polski zareagował papież Leon XIV? - Ojciec Święty nie ukrywał radości, a otoczenie papieża było pozytywnie zaskoczone jego reakcją. Przyszedł trochę wcześniej, a my przywitaliśmy go gromkimi brawami. Podszedłem do niego z serdecznym gestem. Odczytaliśmy dokument przekazujący Protona. Rozmawialiśmy o koniach. Następnie z każdym członkiem naszej delegacji zamienił kilka słów. Na zakończenie spotkania zaprosił mnie na wspólną jazdę konną do letniej rezydencji w Castel Gandolfo. Hierarcha był bardzo wzruszony i szczęśliwy, a my bardzo zadowoleni, że Proton sprawił mu tyle radości - relacjonuje.

Biały koń z Budzistowa trafi zapewne do stadniny znajdują-

Transport wierzchowca trwał około dwóch dni z przystankiem w Innsbrucku w Austrii. Szczęśliwie koń cały i zdrowy dotarł do Rzymu

cej się na terenie gospodarstwa watykańskiej rezydencji. - Nasz papieski koń będzie długo służył Leonowi XIV, gdyż średnia długość życia konia wynosi ok. 30 lat - zwraca uwagę nasz rozmówca.

Jak się zaczęła przygoda Andrzeja Michalskiego z końmi? Ta ma swój początek we wczesnym dzieciństwie. - Miłość do koni zaszczepił mi wujek, u którego spędzałem każde wakacje - mówi podkołobrzeski hodowca. - W Kijewie Pomorskim codziennie woziłem konno z wujkiem mleko do mleczarni. Sprawiało mi to niesamowitą frajdę i wówczas złapałem tego bakcyła - wspomina.

Kiedy dorósł, postanowił spełnić swoje marzenia i założył stadninę koni w Połczynie-Zdroju. W 1996 roku przeniósł się do podkołobrzeskiego Budzistowa i z niewielkiej szopy oraz nieużytków zrobił duży kompleks, na którym obecnie odbywają się liczne zawody hippiczne oraz zajęcia z hipoterapii dla dzieci i niepełnosprawnych.



Przy wejściu do stadniny jest tablica upamiętniająca Jana Pawła II

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIECI BIEDRONKA

0011416397

Profilaktyka ratująca życie pracowników Biedronki

Monika z działu finansowego Biedronki czuła się świetnie. Skorzystała z badań, które firma zorganizowała dla pracowników w biurze — ot, rutynowa kontrola. Wynik zmienił wszystko: guz piersi. Szybka diagnoza pozwoliła rozpocząć leczenie, zanim pojawiły się objawy. *To mogło uratować mi życie* — mówi dziś Monika Kołakowska, która teraz zachęca koleżanki i kolegów do badań profilaktycznych.

Takich historii w Biedronce jest więcej. Zakończyła się właśnie 20. edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie”, w której przebadano blisko 32 tysiące pracowników. Każdy z nich mógł bezpłatnie wykonać badania krwi o wartości ponad 600 zł, obejmujące m.in. markery nowotworowe, a w wybranych lokalizacjach także badania USG. Pracownicy kupili też prawie 13 tysięcy pakietów badań dla swoich bliskich w symbolicznej cenie — już od 9 zł.

Program dociera nie tylko do dużych miast, ale i do mniejszych miejscowości, gdzie dostęp do usług medycznych bywa ograniczony. Wśród najbardziej aktywnych lokalizacji znalazły się m.in. Biały Bór, Modlnica i Skarbimierz. Dzięki



Monika Kołakowska, badania w firmie uratowały jej życie

firmowym badaniom tysiące osób mogły skorzystać z diagnostyki, na którą w publicznej służbie zdrowia często trzeba długo czekać, a jak wiadomo czas odgrywa kluczową rolę.

Troska o zdrowie pracowników i ich rodzin

Biedronka, jako największy pracodawca w Polsce z ponad 85 tysiącami pracowników, od lat inwestuje nie tylko w rozwój swojej sieci, ale przede wszystkim w zdrowie i dobrostan swoich ludzi. W roku 30-lecia obecności w Polsce takie inicjatywy najlepiej pokazują, że marka naprawdę jest blisko swoich pracowników, ich rodzin i lokalnych społeczności. Dzięki

takim programom profilaktyka staje się niemal powszechna.

Chcemy, by każdy z naszych pracowników — niezależnie od tego, czy pracuje w dużym mieście, czy w małej miejscowości — miał realny dostęp do profilaktyki zdrowotnej. To inwestycja w ludzi, którzy tworzą Biedronkę — podkreśla Katarzyna Chlebuś, Starsza Menedżerka ds. Programów dla Pracowników w sieci Biedronka.

To miały być rutynowe badania

Monika mimo tego, że nie miała żadnych dolegliwości, zapisała się na badania, bo była na miejscu w biurze. Diagno-



za, którą usłyszała w gabinecie, brzmiała jak wyrok — guz piersi.

Po pierwszym szoku, zaczęłam działać, miałam poczucie, że nie jestem sama. Bardzo pomocni okazali się specjaliści, zaangażowali w naszą akcję po stronie partnera medycznego. Otrzymałam kompleksowe instrukcje, gdzie powinnam się zgłosić i co mam dalej robić, krok po kroku. Dzięki szybkiej diagnozie, kiedy mój organizm nie wysyłał jeszcze żadnych niepokojących sygnałów, podjęłam skuteczne leczenie. Nastawiłam się zadaniowo i zaczęłam walkę o zdrowie. Cieszę się, że nasza firma w sposób przemysłowy opracowuje ofertę badań

i każda edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” jest inna. Nie możemy już się usprawiedliwiać, że nie mamy czasu na badanie, jeśli możemy je wykonać w swoim biurze lub nieopodal pracy lub domu — mówi Monika Kołakowska, Kierownik Sekcji Kontrolingu Skarbcza w sieci Biedronka.

Monika stała się naturalną ambasadorką badań profilaktycznych w firmie. Teraz sama przypomina swoim bliskim i znajomym o ich wykonaniu, zwłaszcza w różowym październiku, miesiącu profilaktyki raka piersi. A jeśli ktoś otrzymał niepokojący wynik, stara się podtrzymać go na duchu i przekonuje, że rak to

nie wyrok. Rozumie, jak ważna jest rozmowa, dlatego chętnie spotyka się ze współpracownikami, oferując swoje wsparcie i praktyczne wskazówki. Podkreśla, że nawet jeśli organizm nie wysyła niepokojących sygnałów, profilaktyka jest konieczna, bo wczesne wykrycie choroby daje szansę na całkowite wyzdrowienie.

Promocja na zdrowie z Biedronką

W roku 30-lecia istnienia Biedronki, w którym jednocześnie przypadła 20. jubileuszowa edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” nasi pracownicy po raz kolejny udowodnili, jak ważnym elementem dbania o zdrowie i dobre samopoczucie są regularne badania. Jesteśmy dumni, że po raz kolejny tak licznie wzięli udział w naszej akcji — podkreśla Katarzyna Chlebuś.

Poza skorzystaniem z bezpłatnych badań dla siebie, pracownicy mogli też przebadać swoich bliskich, kupując dowolną liczbę pakietów dla dorosłych i dla dzieci w bardzo atrakcyjnych cenach już od 9 zł.

Więcej o benefitach dla pracowników na stronie: pracawbiedronce.pl/benefity.

Transformacja mistrzyni. O życiu po sportowej karierze

Joanna Boroń
Region

Małgorzata Hołub-Kowalik odeszła z zawodowego sportu. Nam opowiada o kulisach tej decyzji i życiu na sportowej emeryturze.

Zakładam, że życie zawodowego sportowca to jest dyscyplina i rutyna treningowo-jedzeniowa...

To jest zdecydowanie dyscyplina i rutyna. Każdy mój dzień wyglądał tak samo. To właśnie to jest coś, czego my, sportowcy, jesteśmy nauczani, czyli idealnie ułożony plan dnia. Wiemy, o której musimy zjeść śniadanie, bo musimy zjeść na określony czas przed treningiem. Wiemy, co musimy zjeść danego dnia, bo jeśli to jest trening siłowy, no to musimy mieć bardziej białkowe posiłki, jeśli trening wytrzymałościowy, to bardziej węglowodanowe, takie lekkostrawne. Więc każdy dzień jest idealnie poukładany. I właśnie wszystko jest dostosowane pod nasz kalendarz. I to nie tylko nasze życie jako sportowców, ale też, nie ukrywajmy, całych naszych rodzin. Nie możemy wyjechać na wakacje, majówkę, czyli mniej więcej tak, jak żyją normalni ludzie. Sportowcy mają to wszystko ściśle zaplanowane, jeśli chodzi o kalendarz startowy. Będąc zawodowym sportowcem, jak policzył mój mąż, średnio ponad dwieście dni byłam na zgrupowaniach, zawodach, jakichś konsultacjach. Więc tak naprawdę więcej niż połowę roku mnie nie było, bo trzeba było wszystko dostosować właśnie do tego, żeby wystartować i przebiec to jedno okrążenie, czyli tylko minutę pokazać się widzom.

Taki dzień treningowy ile godzin zajmował?

Nasze życie dzieliło się właśnie na ten okres, kiedy jesteśmy na zgrupowaniach i na ten, kiedy jesteśmy w domu. Mieliśmy to podzielone tak, że kiedy byliśmy na zgrupowaniach, trenowaliśmy dwa razy dziennie plus tak zwany rozruch, czyli zazwyczaj było tak, że wstawaliśmy rano - najpierw było takie małe gimnastyko-rozciąganie zwane rozruchem, śniadanie, pierwszy trening, obiad, chwila odpoczynku, drugi trening, kolacja.

No i po kolacji czas wolny. A czas wolny to... nasz czas wolny to spotkanie z psychologami, fizjoterapeutami. I tak mniej więcej wyglądał dzień na zgrupowaniu.

Czyli to są godziny treningu dziennie. Nie jedna, dwie, tylko mówimy tutaj czasem o kilkunastu...

Sportowcem się jest tak naprawdę całe życie. To nie jest tylko ten czas podczas treningu. Można powiedzieć, że w normalnej pracy - mówię „normalnej”, bo uważam, że sportowcy mają nienormalną pracę - jest tak, że pracujemy od danej godziny do dodanej godziny, no i mamy to popołudnie dla siebie. A tutaj cały czas musimy myśleć o tym, żeby się zregenerować. Nie możemy pójść sobie na imprezkę, bo następnego dnia przecież mamy ciężki trening, więc, więc musimy być wypoczęci. Sportowiec cały czas dbać musi o nawodnienie, o jedzenie, więc to wygląda zupełnie inaczej niż w przypadku takich osób, które pracują na normalnych etatach. Inaczej to troszeczkę wyglądało, jak byłam w domu, właśnie poza zgrupowaniami. Wtedy mieliśmy tak poukładany plan, żebyśmy mogły trenować tylko raz dziennie, no ale umówmy się, tych dni było niewiele.

Mamy życie wypełnione treningami, zabiegami, pracą też nad psychiką sportowca. I następuje ten moment, kiedy sportowiec na chwilę zatrzymuje swoją karierę zawodową albo odchodzi ze sportu, bo już nadszedł jego czas. Dla mnie to jest diametralna zmiana życiowa.

Jest to bardzo trudny moment dla wszystkich sportowców. Najtrudniej podjąć decyzję. Nie ukrywam, że sama borykałam się z tym bardzo długo. I dopiero wtedy, kiedy potrafiłam sama przed sobą, przed lustrem powiedzieć, że już jestem na to gotowa, że już nie chcę tego robić, że jestem totalnie wypalona, że to nie sprawia mi przyjemności, wręcz przeciwnie - każde wyjście na trening mnie denerwowało i frustrowało, stwierdziłam, że to jest ten moment. Ale każdy przypadek sportowca jest inny. Niektórzy kończą dlatego, że pojawiają się kontuzje,



- Sportowcem jest się tak naprawdę całe życie - mówi Małgorzata Hołub-Kowalik

więc są nie do końca spełnieni. W moim przypadku było tak, że ja jestem sportowcem w stu procentach spełnionym, więc myślę, że odeszłam w dobrym momencie. Natomiast podjęcie takiej decyzji mimo wszystko jest bardzo trudne. Trudne jest też zderzenie się z tą nową rzeczywistością, bo okej, trenowałam, biegałam przez dwadzieścia lat i właśnie przychodzi taki moment, że mam robić coś innego. Gdy ktoś mnie pytał, co będę robić na sportowej emeryturze, mówiłam, że będę najszybciej do ręką pocztę ze wszystkich (śmiech). Ale już poważnie, to myślę, że wielu sportowców właśnie ma z tym problem, że ich poziom własnej wartości zależy od tego, czy mają wyniki sportowe. I to jest właśnie duży problem, kiedy już nie startujemy i nie mamy tych wyników sportowych.

Tu mówimy o tym takim psychicznym przedstawieniu się z jednego życia na drugie. Ale są też jeszcze takie rzeczy bardzo praktyczne, czyli nasze ciało przyzwyczajone do określonej diety, do treningów po kilkanaście godzin w tygodniu czy nawet kilkadziesiąt. I nagle nie trzeba iść na ten trening i nagle można na śniadanie zjeść to, co się naprawdę lubi. Domyślam się, że to też jest trudne.

Z jednej strony tak, chociaż ja muszę przyznać, że jakoś dia-

metralnie swojej diety nie zmieniałam. Zawsze wyznawałam zasadę, że po to tak ciężko trenuję, żebym mogła jeść to, na co mam ochotę. Wiadomo, że w sportowym życiu bardziej zwracałam uwagę na to, żeby odżywiać się zdrowo i raczej tych niezdrowych rzeczy było mniej. Teraz też staram się odżywiać zdrowo. Zdarza się coś tam niezdrowego, ale to jest raczej w takim poziomie minimum. Chociaż faktycznie u wielu sportowców pojawia się taki moment, kiedy po zakończeniu kariery widać, że nagle stają się odrobinę więksi. Bo zapotrzebowanie kaloryczne mieli zawsze na bardzo wysokim poziomie, byli przyzwyczajeni do jedzenia bardzo dużych porcji, bo przecież „spalimy to na treningu”. A przecież nie ma już tych treningów.

A co z aktywnością fizyczną poza bieganiem za rosnącym dzieckiem? Ciągłe ma Pani jakiś plan treningowy?

Powinno powiedzieć, że ciężko trenuję i że cały czas coś robię. Niestety, przynajmniej się bez bicia, że byłam w takim momencie, że powiedziałam sobie „nie chce mi się nic robić, nic nie będę robiła” i odstawiłam w stu procentach sport na bok, co nie jest zdrowe i nie jest dobre. Natomiast powolutku wracam do tej aktywności, bo organizm był cały czas do tego

przyzwyczajony i zaczyna się go domagać.

A ma Pani jakiś plan? Czy to będzie dalej bieganie, czy może siłownia, pływanie?

Muszę przyznać, że ja jestem takim typem, który z jednej strony sobie mówi „nie będę biegała”, po czym leżę w łóżku i sobie mówię „pójdę sobie po biegać” (śmiech). Zdecydowanie chciałabym spróbować różnych sportów. Nigdy nie jeździłam na nartach, bo to było zbyt kontuzjogenne, więc chciałabym pierwszy raz założyć narty na nogi. Byłam na zajęciach boksu, które były po prostu fantastyczne, każdemu bardzo polecam. Jeśli chodzi o siłownię, to z tym chyba mam największy problem, bo ja się przynajmniej nie jest moje ulubione miejsce i zawsze jak trenowałam, to mówiłam, że nienawidzę tego żelastwa i jak skończę trenować, nigdy na siłownię nie pójdę. Natomiast z drugiej strony wiem, że dobrze wykonane ćwiczenia na siłowni są bardzo zdrowe i bardzo wspomagające, więc na pewno do siłowni wrócę, ale mam takie swoje dwa ćwiczenia, których po prostu nienawidziłam robić jako sportowiec i na pewno tych ćwiczeń nie będę robiła.

Porównajmy notatki, które ćwiczenia na siłowni są najlepsze?

Robiliśmy bardzo dużo ćwiczeń, takich dynamicznych, czyli rwanie sztangi w górę i tego ćwiczenia nie cierpię i robiliśmy wyciskanie takie na ławeczce, czyli ulubione ćwiczenie wszystkich mężczyzn. Ja tego nie cierpię i powiedziałam sobie, że jestem w tym totalnie słaba i nie, nie, nie, ja tego też na pewno nie będę robiła. Przy tej machinie mnie państwo na pewno nie zobaczą.

Na koniec chciałam zapytać o córkę, czy dzisiaj, jak myślicie o malej, to widzicie ją w jakimś sporcie? Będziecie ją zachęcać, żeby coś trenowała?

Na pewno chciałabym, żeby spróbowała różnych sportów. Ale sport będzie musiała sobie wybrać sama. Nie chciałabym, żeby trenowała lekkoatletykę, bo nigdy nie chciałabym, żeby była porównywana do mnie, tylko żeby sama wybrała swoją drogę i robiła coś, co jej się podoba. Ale jeśli będzie chciała trenować lekkoatletykę, to oczywiście będę ją w tym wspierać, bo niełatwo ją zniechęcić. Ma charakter po mnie...

Czyli lubi rywalizację?

Plus zawziętość. To jest idealny materiał na sportowca. ©

MAŁGORZATA HOŁUB-KOWALIK

Małgorzata Natalia Hołub-Kowalik (ur. 30 października 1992 w Koszalinie) – lekkoatletka, sprinterka, działaczka sportowa i samorządowa. Mistrzyni olimpijska z 2020 w sztafecie mieszanej 4x400 metrów, wicemistrzyni olimpijska w sztafecie 4x400 metrów. Wicemistrzyni świata w sztafecie 4x400 metrów z 2019 r. Mistrzyni Europy w sztafecie 4x400 metrów z 2018 r. Żołnierz rezerwy Wojska Polskiego. Członkini zarządu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. W 2017 r. wyszła za mąż za radnego miasta Koszalina Jakuba Kowalika. Od 2023 roku szczęśliwa mama córki Blanki. ©

ORLEN STREFA MELOMANA W GDAŃSKU. TU OBEJRZELIŚMY FINAŁY KONKURSU CHOPINOWSKIEGO NA ŻYWO!

W dniach 18-20 października na Placu Zebrań Ludowych w Gdańsku działała ORLEN Strefa Melomana – miejsce, które promowało nie tylko trwający Konkurs Chopinowski, ale również kulturę wyższą wśród mieszkańców miast biorących udział w akcji!

Strefa Melomana to miejsce, w którym każdy mógł delektować się dźwiękami muzyki klasycznej. Konkurs Chopinowski jest jednym z najważniejszych wydarzeń muzycznych na świecie. Co pięć lat przyciąga do Warszawy znanych pianistów z całego globu oraz tysiące słuchaczy. O popularności wydarzenia świadczy fakt, że bilety na nie wyprzedawały się w kilka minut. Wiele osób śledziło zmagania konkursowe w zaciszu domowym. Za sprawą ORLENU i gdańskiej Strefy Melomana mogliśmy śledzić tegoroczne finały w przygotowanym ku temu namiocie, który oddawał klimat Konkursu Chopinowskiego.

Firma ORLEN zainicjowała powstanie Stref Melomana, które można było znaleźć siedmiu miejscowościach: w Warszawie, we Wrocławiu, Szczecinie, Białymstoku, Płocku, Lublinie oraz w Gdańsku.

- ORLEN od lat wspiera inicjatywy związane z muzyką klasyczną. Widzimy ogromne zainteresowanie Międzynarodowym Konkursem Pianistycznym imienia Chopina. Bilety sprzedawały się bardzo dawno temu, dlatego postanowiliśmy otworzyć w Polsce siedem stref melomana. Chcielibyśmy przybliżyć sztukę i muzykę Chopina w niecodzienny sposób - mówiła w rozmowie z Dziennikiem Bałtyckim Marlena Jezierska, Dyrektor Biura Nadzoru Standardów Sponsoringowych ORLEN.

Warsztaty, koncerty na żywo i liczne atrakcje – nie było miejsca na nudę!

Od pierwszego dnia Strefy na uczestników czekały liczne atrakcje. Wszystko po to, by popularyzować muzykę klasyczną, nawet wśród dzieci. W namiocie na Placu Zebrań Ludowych wydzielono specjalne miejsce,

w którym w rytm muzyki klasycznej dzieci mogły brać udział w warsztatach rodzinnych i zabawach. Łącząc przyjemność z poznawaniem Chopina, rośnie kolejne pokolenie miłośników kultury wyższej.

- Chcemy odczarować ten mit, że muzyki klasycznej może słuchać tylko zamknięte grono odbiorców. Dzieci nawet poprzez jedynie słuchanie mogą zapoznać się z tą muzyką, a jeśli będą chciały potem usiąść do fortepianu, to będziemy się z tego dodatkowo cieszyć - mówiła Marlena Jezierska.

Strefa Melomana to nie tylko atrakcje strictly przeznaczone dla rodzin z dziećmi. Zaplanowane zostały wydarzenia artystyczne, koncerty, spotkania z twórcami, a nawet lekcje gry na fortepianie. Dodatkowo do dyspozycji uczestników było stoisko z kawą, herbatą oraz przekąskami.

Muzyka klasyczna nie zawsze musi być poważna

Radości z otwarcia ORLEN Strefy Melomana nie krył dyrektor gdańskiej Opery Bałtyckiej, Romuald Wiczka-Pokojski, który podkreślał, że wybór Placu Zebrań Ludowych na organizację wydarzenia jest niezwykle symboliczny, albowiem w przyszłości ma stanąć tam nowy budynek Opery Bałtyckiej. Podzielił się również swoimi spostrzeżeniami na temat Fryderyka Chopina i terminu „muzyka poważna”.

- Zawsze używamy takiego słowa, że to jest kultura wysoka, że to jest muzyka poważna, czyli że musimy wszyscy być bardzo poważni, a to jest nieprawda i myślę, że sam Chopin by się z tym nie zgodził. To jest muzyka, która oczywiście pobudza nasze serca i wprawia też w drżenie nasze umysły - mówił Romuald Wiczka-Pokojski.

Podzielił się również wyjątkową anegdotą, która dowodzi, że doświadczanie muzyki kla-



Chopin dla każdego! To było motto gdańskiej ORLEN Strefy Melomana

sycznej i Konkursu Chopinowskiego może być czymś niezwykle wyjątkowym.

- Gdy jeszcze pracowałem w Teatrze Miniatura, pani portierka z wielkim zapałem obserwowała i słuchała finalistów Konkursu Chopinowskiego. Dało mi to wtedy do myślenia, że nie tylko olimpiady, nie tylko mundiale, ale właśnie też muzyka Chopina jest w stanie nas wszystkich połączyć i pobudzić - wspominał Romuald Wiczka-Pokojski.

W jaki sposób utrzymać zainteresowanie muzyką klasyczną?

W tym roku z zapartym tchem śledziliśmy reprezentantów Gdańska, którzy występowali w Konkursie Chopinowskim: Adam Kałduński i Piotr Pawlak, który dotarł do półfinału. Zainteresowanie konkursem jest ogromne i warto byłoby je utrzymać po zakończeniu finałów. Jak?

- Muzyka Chopina jest językiem międzynarodowym, czego dowodzą osoby, które biorą udział w samym konkursie, a także to, w jakich krajach cieszy się popularnością sam konkurs. Istotne jest, żeby nikogo do tego nie zmuszać. Wystarczy tylko posłuchać, a ta muzyka zostanie



Koncert pianisty Michała Mossakowskiego oczarował publiczność

z nami - tłumaczył dyrektor Opery Bałtyckiej.

Gdańsk to miasto, które wspiera lokalnych artystów. To wsparcie będzie kontynuowane

Tegoroczną Strefę Melomana rozpoczął koncert pianisty Michała Mossakowskiego, który zagrał utwory Fryderyka Chopina i oczarował publiczność.

- Dla nas to powód do dumy, że Gdańsk znalazł się wśród siedmiu miast, które tworzą mapę tego wyjątkowego, kulturalnego wydarzenia. Mam nadzieję, że będą państwo korzystać i zanurzać się w tej wspaniałej muzyce -

mówiła podczas otwarcia Strefy Melomana Magdalena Kamińska, Wiceprezes Zarządu ds. Finansowych w firmie Energa (Grupa ORLEN).

Prezydent Gdańska Aleksandra Dulikiewicz nie kryła dumy z dwójki gdańszczan, którzy brali udział w Konkursie. Co więcej, podkreśliła w jaki sposób Gdańsk przyczynia się do wspierania młodych i zdolnych artystów. Co roku przyznawane są stypendia dla twórców, na co wydano około 9 milionów złotych. Pieniądze te mają dla miasta wartość inwestycyjną, a także przyczyniają się do budowania jedności i wspólnoty. Również

za sprawą takich inicjatyw jak Strefa Melomana.

Czy na kanwie sukcesów młodych artystów z Gdańska miasto planuje dodatkowe wsparcie dla uzdolnionych artystów?

- Musimy nad tym pomyśleć, bo rzeczywiście mamy programy wspierające twórców kultury. To są zarówno sztuki wizualne, jak i piszący twórcy, ale także twórcy muzyczni. Co roku także rozdajemy stypendia, które są ważnym wsparciem dla nich. Są takim rodzajem miesięcznego wynagrodzenia, które pozwala, czy to komponować, czy pisać, czy tworzyć. Będziemy zastanawiali się, co możemy jeszcze zrobić, żeby tutaj ściślej współpracować i takie perełki muzyczne znajdować i je wspierać. Czy tego typu współpraca z ORLENEM będzie kontynuowana w przyszłości? Mam nadzieję, że tak - poinformowała nas prezydent Gdańska, Aleksandra Dulikiewicz.

Chopin dla każdego! To motto gdańskiej ORLEN Strefy Melomana

Gdańska ORLEN Strefa Melomana była wyjątkową okazją ku temu, by chłonąć muzykę klasyczną w wyjątkowym i specjalnie przygotowanym ku temu miejscu. Okazją do doświadczenia dźwięków Fryderyka Chopina w niezwykle miłym środowisku, wśród uczestników, którzy pomagają w pełnym odczuwaniu tej wspólnoty. Warszawski XIX Konkurs Chopinowski sprawił, że muzyka klasyczna trafiła w serca wielu Polek i Polaków. Niczym mundial czy olimpiada wkładała się w codzienne rozmowy osób, które w słuchaniu uznanych pianistów odnaleźli spokój i radość. ORLEN Strefa Melomana była wyjątkowym miejscem, w którym mogliśmy nie tylko posłuchać przepięknej muzyki, ale także wziąć udział w niezapomnianych warsztatach.

70 lat słynnych „dziesięcioletniczek”. Polskie statki, które podbiły morza

Marek Jaszczyński
Region

Były to znakomite jednostki typu B-54, czyli statki o nośności 10 tysięcy TDW, budowane przez polski przemysł okrętowy. Wybudowano ich 35 dwadzieścia dla naszej floty i 15 na eksport. Dwa z nich trafiły nawet pod banderę Szwajcarii.

- Typ B-54 kończy w tym roku 70 lat. Z okazji 70. rocznicy położenia stępki w Gdańsku, czyli 31 stycznia 1955 roku, oraz 70. rocznicy zwodowania kadłuba pierwszego motorowca typu B-54 15 listopada 1955 r. rok 2025 warto ogłosić rokiem „dziesięcioletniczek” - mówi Wojciech Wachniewski, znawca historii Słupska, żegluga i wojen morskich.

„Dziesięcioletniczka” (typu B-54) był popularną nazwą statku o nośności 10 tys. TDW, budowanego przez polski przemysł okrętowy. Statek przeznaczony był do przewożenia ładunków drobnicowych. Poza drobnicą mógł przewozić ok. 800 ton ładunków płynnych w postaci olejów oraz ładunki masowe, takie jak zboże czy ruda. Zasięg jednostki bez uzupełniania zapasów wynosił 20 tysięcy mil morskich (około 37 000 km; 1 mila morska = 1852 m).

Wielkość statku wynikała z ustalonej nośności i zasięgu, przy czym ograniczało ją zanurzenie dopuszczalne ze względu na głębokość wody w portach polskich i chińskich, wynoszące 8,5 m. W ten sposób określono główne wymiary i dane techniczne statku - opowiada pan Wojciech. W kadłubie mieściło się pięć ładowni oraz siłownia, przed którą znajdowały się zbiorniki ładunkowe. Statek miał dwa pokłady ciągłe, z których niższy tworzył między pokładem ładowni wygodny rozkład ładunków drobnicowych. Ładownie nr 2, 3 i 4 miały specjalnie długie luki, umożliwiające załadunek i przewóz dużych elementów, takich jak szyny kolejowe, maszyny czy autobusy. Wszystkie ładownie obsługiwane były bomami o nośności 5 t. Do operowania ciężkimi ładunkami zainstalowano bom o nośności 50 ton nad ładownią nr 2 oraz bom 25-tonowy nad ładownią nr 4.

Napęd statku zapewniał silnik spalinowy firmy Fiat o mocy 8000 KM przy 125



Wodowanie „Rzeszowa” w Szczecinie. Do portowego basenu spłynął z pochylni 28 grudnia 1965 r., jednak przekazano go armatorowi dopiero 30 września 1966 roku.

obr./min, napędzający jedną śrubę. Ponadto jednostka wyposażona była we wszystkie nowoczesne urządzenia i nie ustępowała pod tym względem innym statkom tej kategorii budowanym w tamtych czasach na świecie. Pomieszczenia mieszkalne załogi i pasażerów znajdowały się w obszarnej nadbudówce mieszczącej na śródokręciu. Załoga liczyła 56 osób i była zakwaterowana w kabinach jedno-, dwu- i trzyosobowych (dla praktykantów). Dwunastu pasażerów mogło korzystać z pięciu kabin dwuosobowych (w tym jednej luksusowej) oraz dwóch pojedynczych.

- W budowę 35 jednostek typu B-54 zaangażowano wszystkie nasze duże stocznie produkcyjne: gdańską, szczecińską i gdyńską (ta ostatnia wykończyła trzy statki przeznaczone na Kubę). Dwadzieścia statków trafiło pod ban-

derę polską, piętnaście kolejnych na eksport, m.in. do ZSRR, na Kubę oraz do Szwajcarii - mówi pan Wojciech.

W okresie od maja 1958 do 1963 roku w stocznich w Gdańsku i Szczecinie wybudowano w sumie piętnaście statków typu B-54 na eksport. W stoczni w Gdańsku zbudowano: 7 statków dla ZSRR: „Leninogorsk”, „Solnechnogorsk”, „Bolshevik Sukhanov”, „Deputat Lutskiy”, „Partizan Bonivur”, „Labinsk” i „Lesozavodsk”; 3 statki na Kubę: „Commandante Camillo Cienfuegos”, „Gonzales Lines” i „Aracelio Iglesias” (wszystkie trzy zostały wykończone w Stoczni im. Komuny Paryskiej w Gdyni); 2 statki dla Szwajcarii: „Rhône” i „Rhin” i 1 statek dla Chin Ludowych: „Guo Ji”. W stoczni w Szczecinie zbudowano 2 statki dla ZSRR: „Divnogorsk” i „Medno-

gorsk”. Ponadto w stoczni szczecińskiej zbudowano 6 jednostek typu B-454, z których dwie trafiły do PLO, a cztery na eksport do Chin i Indonezji. Kilka dalszych statków obu typów zostało sprzedanych za granicę po okresie eksploatacji w Polsce, w latach 80.

Patronami polskich motorowców zostało szesnaście osób oraz cztery dalekowschodnie miasta: Dżakarta, Hanoi, Pekin i Phenian. Wśród osób znalazły się trzy kobiety: Maria Konopnicka, Emilia Plater i Hanka Szapiro-Sawicka oraz trzynastu mężczyzn, od Joachima Lelewela po Janka Krasickiego. Pod polską banderą handlową najpiękniejsze w historii żegluga drobnicowca służyły przez trzy dekady (1956-1986), zdobywając dla Polskiej Marynarki Handlowej porty na wszystkich morzach i oceanach świata. W 1957 roku



15 listopada 1955 rok, moment wodowania „Marcelego Nowotki”



Tablica upamiętniająca pożar z 13 grudnia 1961 roku, w którym zginęły aż 22 osoby.

„Nowotko” zawiął jako pierwszy polski frachtowiec, 22 lata po „Darze Pomorza”, do portów Japonii.

W 1961 roku „Konopnicka” spłonęła w Gdańsku w wyniku groźnego pożaru, w którym zginęły 22 osoby. Po niemal całkowitej odbudowie jednostka weszła ponownie do eksploatacji jako tzw. ochronnopokładowiec, bez miejsc pasażerskich. W 1980 roku, już pod banderą ChRL, spłonęła całkowicie w stoczni remontowej. W 1964 roku załoga „Pekinu” wygrała wielką bitwę z ogniem i tajfunem w Hongkongu, a w 1973 roku ten sam statek odbył wielki rejs dookoła świata.

Podczas służby statki i ich załogi musiały stawić czoła m.in. wojnie: „Bolesław Bierut” i „Dżakarta” legły bezwładnie na egipskim Wielkim Jeziorze Gorzkim w latach 1967-1975 oraz pożarom, z któ-

rych najtragiczniejszy pochłonął w kwietniu 1979 roku dwie ofiary śmiertelne z załogi „Reymonta”. Trzecią ofiarą był ostatni kapitan tego statku, który odebrał sobie życie po usłyszeniu orzeczenia Izby Morskiej - opowiada pasjonat.

Obecnie na świecie prawdopodobnie istnieje już tylko jeden motorowiec typu B-54, pełniący rolę stacjonarnej jednostki szkolnej w jednym z portów Morza Czarnego.

Dane techniczne typu B-54

Długość całkowita - 153,90 m; długość między pionami - 141,60 m; szerokość na wręgach - 19,40 m; wysokość do pokładu gł. - 9,50 m; wysokość do pokł. ochronnego - 12,55 m; zanurzenie - 8,34 m; nośność - 10.000 t; moc silnika głównego - 8000 KM przy 125 obr./min; prędkość eksploatacyjna - 16 węzłów (29,6 km/h). ©

Energia dla regionów

Transformacja energetyczna nabiera lokalnego wymiaru – blisko tysięcy samorządowców wzięło udział w sześciu konferencjach Energa-Operator, które stały się impulsem do konkretnych działań. Jednym z nich są powstające w gminach spółdzielnie i klastry energetyczne. Kolejnym – wspólne działania w celu przyciągnięcia do regionów dużych inwestycji, które skonsolidują produkowaną na miejscu energię.

Spółka zaprosiła wszystkie samorządy z terenu swojego działania do współpracy i współdziałania, odwiedzając kolejno: Gdańsk, Kalisz, Sierpc, Mielno, Olsztyn i Toruń. Ideą konferencji "Zasilamy rozwój. Sieć, która napędza społeczność" jest przekonanie, że transformacja energetyczna dzieje się na poziomie lokalnym, przynosząc korzyści dla mieszkańców miast i gmin. Dużą rolę w tej zielonej zmianie odgrywają samorządy i oczywiście Energa-Operator, która poprzez swój największy w historii program inwestycyjny w rozbudowę i modernizację sieci elektroenergetycznych, może je w tym wspierać.

- Transformacja energetyczna nie jest już wizją przyszłości – dzieje się tu i teraz, w gminach, miastach i regionach. Wspólnie z samorządami chcemy wyznaczyć kierunki zmian, które mają realny wpływ na lokalne bezpieczeństwo energetyczne, rozwój gospodarczy i jakość życia mieszkańców – mówi dr Karolina Lipińska, wiceprezesa Energa-Operator, inicjatorka cyklu konferencji.

Inwestycje dystrybutora energii to nie tylko odpowiedź na rosnącą moc OZE, ale także fundament rozwoju gospodarczego regionów. Dostępność mocy przyłączeniowej staje się kluczowym czynnikiem dla inwestorów, a dobrze zaplanowana sieć może przyciągać



Każda z sześciu konferencji gromadziła kilkudziesięciu samorządowców



Energetycy i samorządowcy spotkali się, aby rozmawiać o lokalnej energetyce przyszłości

nowe projekty przemysłowe, technologiczne i komunalne.

Wspólny cel - inwestycje

Transformacja energetyczna wyraźnie przyspieszyła - już teraz do sieci Energa-Operator przyłączonych jest ponad 10 GW mocy z OZE, czyli prawie jedna trzecia wszystkich mocy OZE w Polsce. W ciągu najbliższych pięciu lat liczba ta wzrośnie o około 6 GW. Przy prognozowanym zapotrzebowaniu na moc na poziomie 3,5 GW północ Polski stanie się centrum nadprodukcji energii. Dlatego tak ważne jest zapewnienie jej odbioru poprzez stworzenie zielonych stref energetycznych w bliskości odnawialnych źródeł wytwórczych oraz systemu zachęt dla inwestorów. Nowoczesne, energochłonne inwestycje z branży wysokich technologii, typu data center, to szansa na nowe miejsca pracy, innowacje i lokalny rozwój.

Aby je przyciągnąć potrzeba dobrej współpracy na po-

ziomie lokalnym i regionalnym, a także współdziałania z samymi przedsiębiorcami i administracją państwową. Tylko takie interdyscyplinarne działanie może skutecznie odpowiedzieć na potrzeby nowych inwestorów, zwłaszcza tych, dla których warunkiem koniecznym jest dostęp do zielonej energii i do odpowiednich mocy przyłączeniowych. Zachęty lokalizacyjne dla biznesu mogą pochodzić zarówno od operatora (zawieranie gwarancji poziomu mocy, pewności zasilania, akceptowalnej ceny usług dystrybucyjnej), jak i samorządów lokalnych (np. zachęty komunikacyjne, logistyczne, podatkowe). Potrzebne są także rozwiązania systemowe na poziomie krajowym, które ułatwią inwestorom podjęcie decyzji lokalizacyjnych dla swojego biznesu.

Energetyczna rewolucja

Energa-Operator chce prowadzić swoje inwestycje w porozumieniu z samorządami.



Wspiera powstawanie lokalnych wspólnot energetycznych, które wytwarzają, magazynują i dystrybuują energię na potrzeby mieszkańców. Takie inicjatywy przynoszą konkretne korzyści: większą niezależność energetyczną, poprawę bezpieczeństwa dostaw energii, niższe koszty jej zużycia, rozwój lokalnej gospodarki. Klastry czy spółdzielnie energetyczne pozwalają gminom produkować własną energię z OZE i zużywać ją na miejscu, co zwiększa ich niezależność, ale też poprawia działanie całej sieci. Od grudnia 2024 roku, kiedy odbyła się pierwsza konferencja w Gdańsku, na terenie działania Energa-Operator powstało już 14 nowych spółdzielni energetycznych oraz klastrów energetycznych w Szczecinku. To dowód na rosnącą aktywność lokalnych społeczności w obszarze energetyki obywatelskiej. W październiku 2025 r. liczba wszystkich zarejestrowanych spółdzielni wzrosła do 25,

a kolejne 35 jest w trakcie przygotowań. – Energetyka przyszłości to energetyka rozproszona, elastyczna i dostosowana do lokalnych potrzeb. To fundament transformacji, bo daje szansę na konsumowanie energii w miejscu jej generowania bez strat przesyłowych. Dlatego wspieramy samorządy w tworzeniu i rozwijaniu lokalnych wspólnot energetycznych, które obniżają koszty energii, zwiększają niezależność i pomagają w stabilizacji całego systemu – podkreśla dr Lipińska. Samorządowcy popierają zmiany, które umożliwią tworzenie spółdzielni energetycznych także przez gminy miejskie do 50 tys. mieszkańców oraz przyspieszą procedowanie wniosków samorządów związanych z transformacją energetyczną. Konieczna jest także stała współpraca wielu podmiotów – gmin, powiatów, administracji rządowej, przedsiębiorców i operatora – która umożliwi skuteczne wdrażanie

nie zielonej rewolucji na poziomie lokalnym.

Od rozmów do zmian

Konferencje Energa-Operator dla samorządów zainicjowały stałą już z nimi współpracę. Samorządowcy twierdzą, że ważne jest dla nich bezpośrednie wsparcie, nie tylko merytoryczne, ale również obecność operatora tam, gdzie zapadają lokalne decyzje, m.in. na sesjach rady gminy.

– Równolegle prowadzimy indywidualne spotkania z gminami i współpracujemy ze związkami samorządowymi. Robimy badania ankietowe, które pomogą lepiej poznać potencjał gmin i dopasować inwestycje sieciowe do lokalnych potrzeb. Już widzimy efekty: powstają nowe spółdzielnie, a samorządy coraz śmielej podejmują inicjatywy, których wcześniej brakowało – podkreśla Marcin Strzelczyk, pełnomocnik Zarządu Energa-Operator ds. współpracy z samorządami.

- Po konferencji Energa-Operator dla samorządów w Gdańsku włączyliśmy energetyczny guzik. To co tam usłyszeliśmy, zainspirowało i zachęciło nas do stworzenia spółdzielni energetycznej, pierwszej w naszym powiecie – potwierdza Zbigniew Fularczyk, zastępca wójta gminy Sierakowice na Pomorzu.

Konferencje Energa-Operator wzbudziły świadomość energetyczną lokalnych wspólnot. Dlatego spółka idzie za ciosem i kontynuuje energetyczną edukację. W ramach projektu „Zielona fala – energetycy lokalnie” zapowiada już cykl szkoleń, warsztatów, działań edukacyjnych, które pomogą wspólnotom lokalnym w budowaniu kompetencji w zakresie transformacji energetycznej. Do projektu Energa-Operator zaprosiła instytucje mające realny wpływ na rozwój regionów i sieci energetycznej, m.in. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, Lasy Państwowe, agencje rozwoju regionalnego oraz urzędy marszałkowskie. Wspólne działania pozwolą skuteczniej wdrażać rozwiązania wspierające rozwój lokalnej energetyki.

Kułakowski po raz drugi sięga do twórczości Witkacego



FOT. LUKASZ CAPAR

Leszek Kułakowski „Witkacy Audiovisual” - prawykonanie, 11 października 2025

Anna Czerny - Marecka
Kultura

Co roku jednym z ważniejszych muzycznie wydarzeń Komeda Jazz Festivalu w Słupsku jest prapremiera autorskich projektów Leszka Kułakowskiego.

Podczas tegorocznej, XXXI edycji, kompozytor zaprezentował utwory zainspirowane portretami Stanisława Ignacego Witkiewicza.

Nie po raz pierwszy Kułakowski inspirował się Witkacym. W 2021 roku zaprezentował fenomenalny projekt „Witkacy. Narkotyki”, w którym zinterpretował książkę - traktat filo-

zoficzny „Narkotyki. Niemyte dusze”.

Tak wtedy mówił o swojej fascynacji Witkacym i jego wieloraką twórczością:

- Jeden z moich wieloletnich fanów zapytał mnie, z jakiego powodu zdecydowałem się zrealizować witkacowski projekt. Otóż, po pierwsze, Stanisław Ignacy Witkiewicz był demonicznym, intrygującym, trudno definiowalnym Artystą. Zadałem sobie więc pytanie, kim był Witkacy? Dramaturgiem, portrecistą, prozaikiem, poetą, alkoholikiem, narkomanem, erotomanem? Witkacy, wypełniając ankietę dla zagranicznego wydawnictwa encyklopedycznego, w rubryce za-

wód wpisał - filozof, czym rozwiązał moje wątpliwości. Drugim powodem jest moja miłość do Tatr, Zakopanego, folkloru góralskiego- będąc tam, szukałem śladów „wariata z Krupówek”. Trzeci powód, to lokalny, głęboki patriotyzm. W Słupsku jest największa w Polsce kolekcja portretów Witkacego. W roku 1965 Muzeum Pomorza Środkowego zakupiło ze zbiorów rodzinnych Michała Białynickiego-Biruli 119 portretów i jedną kompozycję malarską. Muzeum sukcesywnie przez następne lata powiększa witkacowski zbiór. Oglądanie wystawy jest bardzo mocnym, emocjonalnym przeżyciem. Czwarty po-



FOT. LUKASZ CAPAR

Leszek Kułakowski - fortepian, Piotr Kułakowski - kontrabas, Tomasz Sowiński - perkusja

wód jest prosty - chcę bronić tezy, iż Witkacy nie był narkomanem, jedynie stosował używki w celach artystycznych. Piąty powód? Jestem człowiekiem od zadań specjalnych, lubię wyzwania.

To właśnie wspomniana kolekcja dzieł z Firmy Portretowej Witkacego, własność Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, stała się inspiracją do zaprezentowanego w sobotę, 10 października, projektu multimedialnego „Witkacy Audiovisual”, podczas którego usłyszeliśmy utwory z najnowszej płyty Kułakowskiego „Chlusty”.

I tu należy się wyjaśnienie tytułu. Otóż, jak wspomniał

Leszek Kułakowski, tak Witkacy nazywał swoje spontaniczne improwizacje fortepianowe (bo pośród licznych umiejętności, posiadał także w stopniu podstawowym umiejętność gry na fortepianie).

To muzyka dość jednolita w wyrazie i nastroju, z niewielkimi wyjątkami (zwłaszcza na początku, kiedy lecimy gdzieś w kosmiczne rejony). Intymna, klubowa, otwierająca się na improwizację, a jednocześnie dzięki rytmowi bardzo ruchliwa, „praca do przodu”.

Perfekcyjnie, co do ułamka sekundy, współgrała z fascynującymi i pobudzającymi wyobraźnię wizualizacjami autor-

stwa Andrzeja Wasika. Ożywił on witkacowskie portrety, poszerzając pole ich interpretacji i ubarwiając oraz różnicując każdy utwór z osobna.

Trzecim elementem tego ciekawego na wskroś koncertu były występy taneczne zespołu Katedry Sztuki Muzycznej Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku, których bardzo udaną choreografię stworzyła Katarzyna Wyporska-Wawrzczak.

Kompozytor już zapowiedział, że promując swoją płytę w Polsce i za granicą, będzie jednocześnie promował słupską kolekcję dzieł Witkacego, dodajmy, że największą w świecie. ©©



FOT. LUKASZ CAPAR

To muzyka dość jednolita w wyrazie i nastroju, z niewielkimi wyjątkami



FOT. LUKASZ CAPAR

W ramach projektu „Witkacy Audiovisual” usłyszeliśmy utwory z płyty „Chlusty”

POLSKA W POSZUKIWANIU NOWYCH SILNIKÓW WZROSTU

Polska przez trzy dekady utrzymywała imponujące tempo wzrostu, co pozwoliło jej dołączyć do grona 20 największych gospodarek świata. Dziś jednak kraj stoi przed jeszcze większym wyzwaniem – koniecznością dokonania jakościowego przełomu.

Wcoraz bardziej technologicznym świecie, w realiach zielonej transformacji oraz rosnących zagrożeń geopolitycznych, utrzymanie stabilnego i wysokiego tempa wzrostu oraz statusu „zielonej wyspy” w Europie nie będzie możliwe bez nowego impulsu rozwojowego.

O tym, jakie nowe silniki wzrostu powinna uruchomić Polska, jak skutecznie przekształcić sektor energetyczny oraz pobudzić inwestycje w technologie, dyskutowano podczas sesji „Polska w poszukiwaniu nowych silników wzrostu” na Europejskim Forum Nowych Idei 2025. Udział w debacie wzięli: Miłosz Motyka - minister energii, Michał Gołębiowski - wiceprezes zarządu Energi SA, Dariusz Marzec - prezes PGE Polskiej Grupy Energetycznej, Jan Zimowicz - prezes PZU Zdrowie SA, Mariusz Jaszczuk - wiceprezes Polskiego Funduszu Rozwoju oraz prof. Piotr Wachowiak - rektor SGH.

Trzy dekady sukcesu – czas na kolejny krok

- Polska jest państwem, które w ciągu ostatnich trzydziestu lat dokonało ogromnego skoku rozwojowego dzięki pracy przedsiębiorców, pracowników, samorządów oraz administracji rządowej. Nie jest to powszechnie doceniane, a powinniśmy być dumni z naszych osiągnięć. Wiadać to nie tylko we wskaźnikach makroekonomicznych, ale także w rosnących kompetencjach Polaków i ekspansji rodzimych firm - powiedział Miłosz Motyka, minister energii.

Jak zaznaczył, kluczem do dalszego rozwoju jest transformacja energetyczna, która otworzy drogę do taniej, stabilnej i dostępnej energii, stając się jednocześnie nowym motorem wzrostu.

- Transformacja energetyczna to największy proces gospodarczy, jaki obecnie się dokonuje. Musi być prowadzona w sposób przemyślny, z dba-



Debata „Polska w poszukiwaniu nowych silników wzrostu” na EFNI 2025

łością o stabilność i bezpieczeństwo dostaw oraz zapewnienie mocy w systemie. Tylko wtedy inwestorzy nie będą się obawiać lokowania kapitału w Polsce. To również warunek rozwoju centrów danych czy nowoczesnego przemysłu - mówił minister energii.

Wielkie inwestycje w nowe moce

Transformacja energetyczna w Polsce już trwa. Operatorzy systemów przesyłowych i spółki energetyczne realizują projekty warte setki miliardów złotych.

- Transformacja nie jest celem samym w sobie. Jej zadaniem jest poprawa dostępności i bezpieczeństwa dostaw energii elektrycznej, a także obniżenie kosztów produkcji. To kluczowe dla konkurencyjności polskiej i europejskiej gospodarki. Polska odgrywa tu coraz ważniejszą rolę - pod-

kreślił Dariusz Marzec, prezes PGE.

- Grupy energetyczne, realizując swoje strategie, skupiają się na dwóch priorytetach. Pierwszy to bezpieczeństwo - zapewnienie mocy i sprawne zarządzanie systemem, zarówno przez operatora systemu przesyłowego, jak i operatorów systemu dystrybucyjnego. Drugi to umożliwienie przedsiębiorcom i konsumentom dostępu do stabilnych dostaw i konkurencyjnej cenowo energii - zaznaczył Michał Gołębiowski, wiceprezes Energi SA.

Odnawialne źródła i nowe bloki CCGT

Jak dodał, Grupa Energa wyróżnia się tym, że już połowę energii wytwarza ze źródeł odnawialnych. Elektrownia Ostrołęka to obecnie główne węglowe źródło, ale i to się zmieni - trwają inwestycje

w zeroemisyjne oraz niskoemisyjne źródła energii.

Energa realizuje dwa bloki gazowo-parowe CCGT - w Grudziądzu i w Ostrołęce. We wrześniu podpisano także umowy z wykonawcami bloku w Gdańsku, a także kolejnej jednostki w Grudziądzu. Jednak największe inwestycje w nadchodzącej dekadzie obejmą dystrybucję - ponad 40 mld zł przeznaczonych na modernizację sieci, poprawę bezpieczeństwa dostaw i elastyczne bilansowanie systemu, co umożliwi przyłączenie kolejnych źródeł OZE.

Kompetencje i lokalny udział w transformacji

Jeśli energetyka ma być motorem wzrostu, konieczna jest rozbudowa kompetencji i wsparcie krajowego przemysłu w zdobywaniu certyfikatów i udziału w projektach.

- Polski przemysł musi uczyć się nowych technologii,

rozwijać kompetencje już na poziomie szkół średnich i uczelni. Potrzebne są również umiejętności w zakresie certyfikacji międzynarodowej i udziału w globalnych przetargach. Te kompetencje będą procentować także w Polsce - zauważył prezes Marzec.

- W obszarze dystrybucji, na którą w kolejnych latach przeznaczac będziemy największe nakłady inwestycyjne, zdecydowana większość środków wydawanych przez Grupę Energa pozostaje w Polsce. Mowa m.in. o dostawcach liczników, kabli, oprzyrządowania czy oprogramowania - to głównie lokalne, polskie firmy. W przypadku kluczowych inwestycji Energi w bloki gazowo-parowe local content stanowi ok. 30-40% inwestycji. Warto dodać, że urządzenia - turbina parowa czy generator elektrowni w Ostrołęce powstały w Polsce, w fabrykach

w Elblągu i Wrocławiu - powiedział Michał Gołębiowski.

Transformacja cyfrowa – nieodłączny element zmian

Ważnym aspektem dyskusji była rola cyfryzacji.

- Transformacja cyfrowa jest nieodłączna od transformacji energetycznej. Choć wymaga znaczących nakładów, to pozwala usprawnić cały łańcuch wartości - od planowania inwestycji, przez realizację, utrzymanie, aż po nowe usługi dla klientów. Technologie cyfrowe umożliwiają m.in. wykorzystanie rynku bilansującego do optymalizacji kosztów energii - wyjaśnił Gołębiowski.

Nowy motor wzrostu dla gospodarki

Transformacja energetyczna to jeden z najważniejszych silników wzrostu, który integruje procesy edukacyjne, przemysłowe, naukowe, technologiczne i infrastrukturalne. Wzmocnia bezpieczeństwo - także militarne - i buduje stabilne warunki do prowadzenia działalności gospodarczej. Oparty na local content i cyfrowych kompetencjach, ten proces może zapewnić Polsce długoterminową konkurencyjność i innowacyjność.

Podczas EFNI 2025 przedstawiciele sektora energetycznego zgodnie podkreślali, że transformacja energetyczna to nie tylko konieczność klimatyczna, ale również szansa na wzmocnienie gospodarki. Michał Gołębiowski z Energi SA zaznaczył, że jednym z kluczowych celów jest zapewnienie bezpieczeństwa energetycznego i konkurencyjnych cen dla odbiorców. Podkreślił również wagę inwestycji w sieci dystrybucyjne oraz zaangażowania krajowego przemysłu w realizację projektów energetycznych. W opinii Gołębiowskiego cyfryzacja sektora, rozwój kompetencji IT i wykorzystanie narzędzi analitycznych stanowią nieodłączny element skutecznej transformacji i budowy nowoczesnego rynku energii.

©EP

Kobieco, zdrowo, pięknie MAMMOGRAFIA



Program profilaktyki raka piersi adresowany jest do kobiet w wieku **45 -74 lat**, które nie miały wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy, lub otrzymały w ramach realizacji programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy.

W ramach programu przeprowadzone zostaną następujące świadczenia:

- przeprowadzenie wywiadu i wypełnienie ankiety,
- wykonanie badania mammograficznego; 2x2 zdjęcia mammograficzne wraz z opisem dokonany przez lekarza radiodiagnostyki,
- sporządzenie karty badania mammograficznego.

Decyzja dotycząca dalszego postępowania w zależności od wyniku badania potwierdzona pisemnie (w przypadku prawidłowego wyniku badania u kobiet bez czynników ryzyka wystarczy wynik badania). Kobiety z ujemnym wynikiem badania mammograficznego, nie zaliczone do grupy ryzyka zostaną poinformowane o wskazaniach do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 24 miesięcy.

Miejsce realizacji: Przychodnia Rejonowa ul. Tuwima 37.

Rejestracja osobista lub telefoniczna tel. 59 847 45 20

Panie nie objęte programem profilaktycznym mogą wykonać badanie: bezpłatnie - na podstawie skierowania lekarskiego od lekarza specjalisty, z którym SPMZOZ ma podpisaną umowę, odpłatnie - posiadając zaświadczenie lekarskie o zasadności wykonania badania np. z prywatnego gabinetu lekarskiego.



CYTOLOGIA

Czy program jest dla Ciebie?

Tak, jeżeli jesteś kobietą w wieku **od 25 do 64 lat**, która w ciągu ostatnich 3 lat nie miała wykonywanego przesiewowego badania cytologicznego.

CYTOLOGIA

Dostępne są dwa rodzaje badań przesiewowych:

schemat tradycyjny:

- klasyczna cytologia
- wykonywana co 3 lata

schemat nowy:

- polega na wykonaniu testu HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy
- wykonywany jest co 5 lat
- jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC).

Czym jest nowa metoda:

- Test HPV HR z genotypowaniem to badanie molekularne, które wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku wywołania raka szyjki macicy. Materiał do badania pobiera się wymazem z szyjki macicy.
- Cytologia płynna (LBC) wykonywana będzie tylko wtedy, gdy wynik testu HPV HR jest dodatni. Co ważne – nie trzeba wtedy ponownie pobierać wymazu, bo wykorzystuje się materiał z tego samego pobrania.
- Zakres i częstotliwość badań będzie zależał od wyników testów.

Miejsce realizacji:

Przychodnie Rejonowe Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku

- ul. W. Łokietka 6
- ul. 11 Listopada 7

UWAGA! W przychodni badania cytologiczne wykonują również położne.

położna **Roksana Sadowska** • tel. 573 134 261
położna **Olga Ropelewska** • tel. 573 133 923
położna **Dorota Macurek** • tel. 59 844-97-41
położna **Edyta Włodarczyk** • tel. 59 844-97-41

DIAGNOSTYKA POGŁĘBIONA

Jeżeli Twój wynik badania cytologicznego, wykonany w ramach Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, jest nieprawidłowy, to możesz przystąpić do etapu pogłębionej diagnostyki.

Czy program jest dla Ciebie?

Tak, jeżeli jesteś kobietą w wieku od 25 do 64 lat, która w ciągu ostatnich 3 lat nie miała wykonywanego przesiewowego badania cytologicznego.

Dostępne są dwa rodzaje badań:

- **schemat tradycyjny** - klasyczna cytologia wykonywana co 3 lata
- **nowości** - cytologia na podłożu płynnym (LBC)!

UWAGA! Badania cytologiczne wykonują również położne.

położna **Roksana Sadowska** • tel. 573 134 261
położna **Olga Ropelewska** • tel. 573 133 923
położna **Dorota Macurek** • tel. 59 844-97-41
położna **Edyta Włodarczyk** • tel. 59 844-97-41

Miejsce realizacji:

Przychodnie Rejonowe Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku

- ul. W. Łokietka 6
- ul. 11 Listopada 7



Więcej info na stronie: www.spmzoz-slupsk.pl/pl/page/profilaktyka/profilaktyka-raka-szyjki-macicy.html

Ćwiczenia - czujne Zachodniopomorskie



Joanna Boroń
Koszalin

W 20 zachodniopomorskich miejscowościach odbyły się festyny bezpieczeństwa. Celem było przekazanie w przystępny sposób zasad bezpieczeństwa.

Festyny to element drugiej edycji akcji „Czujne Zachodniopomorskie”. W Koszalinie festyn miał miejsce na placu przed ratuszem. Strażacy

udzielali porad na temat zasad bezpieczeństwa w sezonie grzewczym, przeprowadzili pokazy oraz rozdali darmowe czujniki tlenku węgla i przekonali, dlaczego warto je montować.

W 2024 roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla zginęło w Polsce 52 osoby, a straż pożarna odnotowała 4329 interwencji związanych z tym gazem. Najwięcej przypadków ma miejsce w sezonie zimowym.



Zatrucie tlenkiem węgla (potocznie zwane zaczadzeniem) występuje najczęściej u osób posiadających w łazienkach piecyki gazowe, zwłaszcza przy nieprawidłowo działającej wentylacji łazienkowej. Objawy zatrucia obejmują ból głowy, nudności, osłabienie aż do utraty przytomności i zgonu.

W Wigilię 2024 roku w Koszalinie doszło do tragicznego wypadku – jedna osoba zginęła, dwie trafiły do szpitala.



FOT. RADOSAW BRZOSTEK



FOT. RADOSAW BRZOSTEK

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POK. Ip. Koszalin, 517-400-736.

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

REKLAMA 0011247910

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby,
ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Finanse biznes

INNE

APTEKĘ sprzedam 601-455-529

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne,
tel.: 501-642-492.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski dowóz 600500710

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl



Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

SPORT

www.sportowy24.pl

LO numer I w Lęborku
górami w mistrzostwachRobert Gębus
robert.gebus@polskapress.pl

SZACHY. W auli auli Zespołu Szkół Mechaniczno-Informatycznych Lęborku rozegrano V drużynowe mistrzostwa szkół ponadpodstawowych.

Udział w zawodach wzięło pięć czteroosobowych drużyn składających się z trzech chłopców i jednej dziewczyny. Zawody rozgrywane były na czterech szachownicach, drużyny grały systemem każdy z każdym. Rywalizacja była zacięta. Zwyciężyła drużyna I Liceum Ogólnokształcącego, który musiała rozegrać mecz o pierwsze miejsce z szachistami Społecznego Liceum Ogólnokształcącego. Kolejne miejsca zajęły drużyny ZSGŻIA, ZSMI oraz LO 2. W mistrzostwach nie uczestniczyła reprezentacja PCE ZSP.

Zwycięską drużyną LO 1 będzie reprezentowała nasz powiat w półfinale wojewódzkim, który odbędzie się na auli szkolnej ZSMI w najbliższą środę 29 października o godz. 9.00. W zawodach będą brały również najlepsze drużyny z powiatów wejhe-

rowskiego, kartuskiego i puckiego.

Organizatorem i sędzią zawodów był Piotr Paszkowiak, zaś nagrody w postaci pucharu i dyplomów ufundowało Starostwo Powiatowe w Lęborku. Słodki poczęstunek dla zawodników i opiekunów zapewniła za zgodą dyrektora szkoły Rada Rodziców przy ZSMI w Lęborku. Nagrodami w zawodach były książki o tematyce szachowej, gadżety z logo firm oraz słodczyce.



W rywalizacji wzięło udział pięć drużyn

PIŁKA NOŻNA

W weekend rozegrane zostaną mecze w czwartej lidze na Pomorzu.

Program 13. kolejki: Pogoń Lębork - Gryf Wejherowo (sobota, godz. 13), Arka II Gdynia - Sokół Bożepole Wielkie (sobota, godz. 13), Chojniczanka II Chojnice - Piast Czuluchów (niedziela,

godz. 11), Gryf Słupsk - Wierzyca Pelplin (sobota, godz. 11), Anioły Garczegorze - Pomorzania Malbork (sobota, godz. 11), Stolem Gniewino - Czarni Pruszcz Gdański (sobota, godz. 11), KP Starogard

Gdański - Powiśle Dzierzgoń (sobota, godz. 14), Grom Nowy Staw - Bytovia Bytów (niedziela, godz. 11), Gedania Gdańsk - Jaguar Gdańsk (sobota, godz. 11).

(stan)

BOKS

Marcel ma już medal ME

Marcel Durys (Mazur Boxing Słupsk) awansował do strefy medalowej mistrzostw Europy U15 w Budwie (Czarnogóra). W ćwierćfinale kategorii do 90 kg pokonał Ukraińca Bohdana Zatuliywera. **JAK**

Czarni podejmą Start

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Po nieudanym meczu z warszawską Legią, w kolejnej serii gier w Orlen Basket Lidze, Energa Czarni Słupsk zmierzają na własnym parkiecie ze Startem Lublin.

Terminarz rozgrywek nie rozpieszcza słupskiej drużyny. Ledwie tydzień temu mierzyli się z mistrzem Polski, teraz na ich drodze staje aktualny wicemistrz naszego kraju. Sam mecz będzie miał też dodatkowy smaczek. To przecież z klubem z Lublina w zeszłym sezonie Czarni stoczyli pełną emocji ćwierćfinałową batalię, do której rozstrzygnięcia potrzebne było wszystkie 5 spotkań.

Lublinianie to jednak zupełnie inna ekipa niż rok temu. W zespole podobnie jak w słupskiej ekipie doszło do pełnego przetasowania zagranicznej części składu. W Starcie powstało czterech polskich graczy - Bartłomiej Pelczar, Michał Krasuski, Filip Put oraz Roman Szymański. W tym sezonie podopieczni Wojciecha Kamińskiego rozegrali trzy ligowe spotkania. Prze-



Czarni liczą w sobotę na powtórkę ze zwycięskiego meczu z Kingiem Szczecin

grali na inaugurację z warszawską Legią, wygrali natomiast dwa kolejne mecze. W Krośnie z tegorocznym beniaminkiem Miastem Szkła wygrali jednym oczkiem, w następnym ligowym starciu okazali się lepsi od toruńskich Twardych Pierników, których pokonali po dogrywce. Obecnie najlepiej punk-

tującym zawodnikiem sobotnich przeciwników Czarnych jest Tevin Mack, który w każdym rozegranym przez siebie meczu dostarcza drużynie średnio 19,3 punktów. Warto zaznaczyć, że w barwach gości wystąpi znakomicie przecież w Słupsku znany - Quincy Ford. Amerykański skrzydłowy w ze-

szłych rozgrywkach reprezentował nasz zespół i szczególnie w drugiej części sezonu pozostał po sobie naprawdę dobre wrażenie.

Początek spotkania już w sobotę (25 października) o godzinie 15 w słupskiej hali Gryfia. Bezpośrednia transmisja na platformie internetowej YOUTUBE.com.

Lechia lepiej punktuje na wyjeździe, niż Raków w Częstochowie

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk postara się wykorzystać problemy w zespole Rakowa Częstochowa i wygrać drugie spotkanie z rzędu w rozgrywkach PKO Ekstraklasy.

Rywale muszą rotować składem ze względu na kartki i kontuzje, a do tego wyniki w klubie na pewno nikogo nie satysfakcjonują. Biało-zieloni będą chcieli pokazać futbol wyrachowany i skuteczny.

Raków jest wicemistrzem Polski i w klubie są bardzo duże ambicje. Drużyna ma iść po kolejne sukcesy i utrzymać swoją pozycję w europejskich pucharach. Tymczasem tak kolorowo nie jest, zwłaszcza w PKO Ekstraklasie.

Lechia ma cztery punkty straty do Rakowa, ale trzeba pamiętać, że zaczęła sezon z pięcioma ujemnymi. To oznacza,

że realnie na boisku podopieczni trenera Johna Carvera wywalczyli jeden punkt więcej niż ich najbliżsi rywale z Częstochowy. Inne statystyki także przemawiają za zespołem z Gdańska. Lechia wygrała więcej meczów i zdobyła więcej punktów grając na wyjeździe niż Raków w meczach domowych. Lechia w tym sezonie wygrała poza Gdańskiem dwa spotkania i zdobyła siedem punktów, podczas gdy Raków u siebie sięgnął po pięć punktów, a zwyciężył tylko raz, a było to w spotkaniu z Motorem Lublin.

Do tego w Rakowie dochodzą problemy kadrowe. Kontuzjowany jest Zoran Arsenić, a za czerwoną kartkę pauzować musi jeszcze Fran Tudor. To duże osłabienie dla formacji defensywnej wicemistrzów Polski, które będą chcieli wykorzystać w niedzielę biało-zieloni.

Jak Lechia będzie chciała grać w Częstochowie? Pewnie



Tomas Bobcek strzelił gola w Gliwicach i w kolejnym meczu też chce pomóc Lechii wygrać mecz

w sposób bardziej wyrachowany. Kiedy prezentowała futbol widowiskowy, bardziej ofensywny, to często źle na tym wychodziła, bo odbijało się to na grze defensywnej. Grając właśnie w sposób bardziej wyrachowany nie kreuje aż tylu sytuacji bramkowych, ale przy dużej jakości w ofensywie może liczyć na gole, a jednocześnie jest bardziej odpowiedzialna w defensywie.

W zespole biało-zielonych na pewno mogą się cieszyć, że strzelecką niemoc przełamał Tomasz Bobcek. W spotkaniu z Piastem Gliwice dał Lechii cenne zwycięstwo, a sam zdobył szóste goła, który daje mu drugie miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelców w PKO Ekstraklasie w tym sezonie. Słowacki napastnik gdańskiego zespołu przyznaje jednak, że już się na tym aż tak nie koncentruje.

- Może na początku sezonu bardziej uwierzyłem w siebie.

Potem dostałem zimny prysznic i teraz w ogóle o tym nie myślę i nie będę się nad tym zastanawiać. Będę się skupiał na pracy zespołowej, a jak będziemy grać drużynowo, to dołożę jakieś bramki - zapewnia Bobcek.

Lechia ma swoje problemy, bo nie wszyscy zawodnicy są w pełni sił. Do tego meczu w Gliwicach nie skończył z powodu urazu Bartłomiej Kłudka, ale on ma być gotowy do gry na mecz z Rakowem. Biało-zieloni mają swoje atuty czysto piłkarskie i będą chcieli pokazać je w niedzielnym meczu. W poprzednim spotkaniu Lechia przegrała w Częstochowie 1:3, ale gdyby nie proste błędy indywidualne, to wynik wtedy mógł być zupełnie inny.

Mecz Lechii Gdańsk z Rakowem w Częstochowie rozpocznie się w niedzielę o godz. 14.45. Transmisja w Canal+ Sport 3. ©

Polacy walczą o podium w LGP. Debiut Tomasiaka

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Podczas tego weekendu w niemieckim Klingenthal odbędą się ostatnie konkursy sezonu Letniego Grand Prix. Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu PZN.

Kacper Tomasiak, wygrywając cykl Letniego Pucharu Kontynentalnego, zapewnił Polsce dodatkowe miejsce na pierwszy period Pucharu Świata, liczący aż 12 konkursów. Tak dobra forma 18-latka już teraz to zaskoczenie?

Przed wszystkim bardzo cieszymy się z postępów, które Kacper robi. Jego skoki są na bardzo fajnym poziomie. To młody zawodnik, ale chciałem podkreślić, że bardzo ułożony i wie, czego chce. Jestem spokojny, że nie uderzy mu do głowy przysłowiowa woda sodowa. Jeśli cały czas będzie umiejętnie prowadzony, ale też sam będzie doskonalił swoje skoki, powinien już w tym sezonie wiele osiągnąć. Ma niesamowite możliwości.

W nagrodę za triumf w LPK Tomasiak wystartuje w weekend w konkursach kończących sezon Letniego Grand Prix w Klingenthal.

Jestem bardzo ciekaw, jak dyspozycja z lata przełoży się na skoki w tych najbliższych zawodach w Niemczech oraz w Pucharze Świata, w którym, jestem przekonany, że dostanie swoją szansę.

Dobra forma Kacpra Tomasiaka cieszy tym bardziej, że poza Kamilem Stochem pozostali zawodnicy nie prezentowali się w ostatnich konkursach LGP na tyle dobrze, by myśleć realnie o zwiększeniu



Kamil Stoch (po lewej) zajmuje 5. miejsce w klasyfikacji generalnej LGP. Dawid Kubacki (po prawej) jest 6.

kwoty skoczków do czterech na igrzyska w Mediolanie?

A to jest właśnie nasz główny cel, aby zwiększyć tę liczbę. Na ten moment mamy zagwarantowane tylko trzy miejsca. Gdyby we Włoszech wystartowało czterech skoczków, byłby też rezerwowi, to pięciu wyglądałoby już całkiem nieźle. Nie wyobrażam sobie, abyśmy pojechali do Italii tylko z trzema zawodnikami.

Po dotychczasowych konkursach na igelicie polscy kibice z optymizmem mogą czekać na sezon zimowy?

Po ostatnich suchych latach w wykonaniu naszych skoczków trzeba się cieszyć z tego,

co jest. Pojedyncze udane konkursy to taki promyczek nadziei. Już pierwsze zawody w zimie, w których wystartuje cała światowa czołówka, pokażą, gdzie jest nasze miejsce. Oczywiście, pierwsze konkursy to będzie takie wzajemne badanie sił, ale już kolejne zarysują czołówkę na ten sezon. Obyśmy mieli w niej także naszych skoczków.

Walka o miejsce w składzie na konkursy PŚ oraz wyjazd na igrzyska zapowiada się bardzo ciekawie. Rywalizacja w kadrze nabiera rumieńców?

O występach w poszczególnych konkursach będą decydować trenerzy, mam na-

dzieję, że na podstawie aktualnej dyspozycji. Jest kilku zawodników, którzy mają bardzo równe szanse na powołania, nie tylko na zawody Pucharu Świata, ale też olimpijską kwalifikację.

To będzie pierwszy sezon pod wodzą nowego trenera Macieja Maciusiaka. Jak na ten moment układa się współpraca na linii zawodnicy - selekcjoner kadry?

Bardzo dobrze. Wybór trenera Maciusiaka był zresztą po myśli samych zawodników. Zobaczmy, jak to przełoży się na wyniki. Program przygotowań do zimy realizowany jest w stu procentach. Nie ma kontuzji, co też jest bardzo ważne. Panuje bardzo dobra atmosfera i zdrowa rywalizacja. To jest sezon olimpijski i nie ma co kryć, że każdy chciałby pojechać na igrzyska. Oby trener Maciusiak miał ciężki orzech do zgryzienia i nie wiedział, kogo wystawiać na poszczególne konkursy oraz kogo zabrać do Mediolanu, bo wszyscy skaczą dobrze.

Od 1 listopada obowiązki dyrektora sportowego PZN przejmie Kamil Fundanicz. Dlaczego zdecydowaliście się utworzyć w związku to stanowisko?

Dyrektor sportowy jest nam potrzebny. To osoba, która będzie mieć pieczę nad wszystkimi kadrami i nie chodzi tylko o skoki narciarskie, ale wszystkie dyscypliny podległe związkowi. Będzie koordynował prace w wielu obszarach i zobaczymy, jak to się sprawdzi. Nad skokami oczywiście specjalną pieczę sprawuje prezes Adam Małysz i myślę, że do igrzysk on będzie głównym kierującym wszystkimi sprawami. ©©

Panczeniści zaczynają sezon olimpijski. Wkrótce rusza Puchar Świata

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Za nami pierwszy dzień mistrzostw Polski w łyżwiarstwie szybkim - pierwszy poważny sprawdzian formy reprezentantów kraju w sezonie olimpijskim 2025/2026.

„Arena Lodowa” w Tomaszowie Mazowieckim to pierwszy – i jedyny – całoroczny kryty tor do łyżwiarstwa szybkiego w naszym kraju. I właśnie na tym obiekcie panczeniści rywalizują nie tylko o medale mistrzostw Polski na dystansach, ale i o kwalifikacje do kadry narodowej na pierwsze Puchary Świata: w Salt Lake City (14-16 listopada) i Calgary (21-23 listopada).

Zawody na torze „Arena Lodowa” inaugurują oficjalnie sezon w krajowych panczenach, którego najważniejszą częścią będą oczywiście przyszłoroczne XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie, których gospodarzem będą Mediolan i Cortina d’Ampezzo.

W ostatnich sezonach nasi reprezentanci ponownie zaczęli odgrywać coraz ważniejsze role na arenie międzynarodowej. W marcu tego roku, na mistrzostwach świata w Hamar, wywalczyliśmy trzy medale: dwa (srebro na dystansie 10 000 metrów i brąz na 5000 metrów) urodzonego w odległym Jekaterynburgu, ale od 26 sierpnia 2025 roku obywatela Polski Władimira Semirunnija, oraz drużyny sprinterek.

Biało-Czerwoni regularnie stawali również na podium zawodów Pucharu Świata. Dla naszej czołówki mistrzostwa Polski mają być potwierdzeniem dobrze przepracowanego okresu przygotowawczego, który zakończyło zgrupowanie w Inzell oraz start na torze w Niemczech w zawodach kontrolnych.

Po mistrzostwach Polski kadra panczenistów rusza za ocean na wspomniane zawody Pucharu Świata. Do Tomaszowa wróci po Nowym Roku, kiedy zaplanowano mistrzostwa Europy (9-11 stycznia).

©©



Kilka miesięcy temu wielce utalentowany 22-letni Władimir Semirunnij otrzymał polskie obywatelstwo

Austriackie Sölden pierwszym przystankiem elity alpejczyków

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SPORTY ZIMOWE. W najbliższy weekend odbędą się pierwsze zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. Inaugurację zaplanowano w Sölden.

Austriacka miejscowość jest pierwszym przystankiem w sezonie alpejczyków już od wielu lat. Od 2000 roku regularnie właśnie do Sölden przyjeżdżają najlepsi specjaliści tej dyscypliny sportu, by powalczyć

o pierwsze pucharowe punkty. Inaczej było jedynie dwukrotnie: w 2022 roku na przeszkodzie stanęły opady deszczu, szesnaście lat wcześniej z kolei zmagania odwołano z powodu ciepłej jesieni i brak śniegu.

Niezmienne pierwszą konkurencją rozgrywaną na inaugurację jest slalom gigant, a termin zawodów za każdym razem przypada na przedostatni (rzadziej) lub ostatni weekend października. Podobnie będzie i tym razem: kobiece zmagania zaplanowano na sobotę, 25 października, męskie odbędą

się następnego dnia. Zaplanowano po jednym konkursie zarówno pań, jak i panów.

Konkurencja, w której w Sölden rywalizować będą alpejczycy, najbardziej interesuje polskich kibiców. To w nich w ostatnich latach mogliśmy emocjonować się startami Mariny Gąsienicy-Daniel, która notowała niezłe rezultaty i kilkakrotnie plasowała się w czołowej dziesiątce końcowej klasyfikacji. Poprzedni sezon dla naszej zawodniczki nie był jednak udany – w gronie dziesięciu najlepszych Polka nie była kla-

sifikowana ani razu i tylko pięciokrotnie (oraz raz w konkurencji supergigant) kończyła zmagania w drugiej dziesiątce (najlepszy wynik to 11. lokata w Killington).

W sezonie 2025-2026 panie dziesięciokrotnie rywalizować będą na trasach gigantowych, przewidziano także dziewięć slalomów, osiem supergigantów i dziewięć zjazdów. W przypadku panów podział wygląda następująco: dziewięć gigantów, jedenaście slalomów, dziewięć supergigantów i dziewięć zjazdów. Najważniejszą imprezą

będą igrzyska olimpijskie, które odbędą się w dniach 6-22 lutego 2026 roku. Z tego też powodu pucharowe zmagania będą mieć w lutym dłuższą przerwę.

W poprzednim sezonie Krysztalowe Kule za triumf w klasyfikacji generalnej PŚ zdobyli Marco Odermatt i Federica Brignone. Obydwoje też okazali się najlepszymi w łącznym zestawieniu obejmującym jedynie slalomy giganty i mogą się pochwalić dwoma triumfami odniesionymi w Sölden. Ubiegłoroczny start w tej austriackiej miejscowości lepiej

wspomina Włoszka, która odniosła zwycięstwo, podczas gdy Szwajcar nie ukończył rywalizacji. Jeśli chodzi o naszych przedstawicieli, 25. w Sölden była Gąsienica-Daniel, a wśród panów do finałowej części nie awansował Piotr Habbas.

Tegoroczny pierwszy przejazd zarówno w sobotnim, jak i w niedzielny konkursie zaplanowano na godzinę 10. Finałowa część zmagania powinna rozpocząć się trzy godziny później. Transmisję z zawodów przeprowadzi Eurosport 1.

©©

Najpiękniejsze chryzantemy
w Słupsku z lokalnych upraw

E.Leclerc 



PRODUKT
Z NASZEGO
REGIONU

PRODUKT
POLSKI



Największy wybór zniczy, lampionów i wkładów



PULS
#187

P O L A K U ! C O F N I J C Z A S
Str. 4-5

Agaton Koziński

20 LAT POPIS-U. SZYKUJECIE SIĘ
NA KOLEJNE DEKADY

Na rok przed śmiercią w 2022 r. Ludwik Dorn wydał książkę „Rzeczpospolita Trzecia i pół”. Ten tytuł (formalnie wywiad-rzeka) była po trosze opowieścią o transformacji Polski po 1989 r., a po trosze rozważaniami nad historią alternatywną – gdzie by nasz kraj był, gdyby błędów transformacji nie popełnił. „W ramach swojego neoliberalizmu III RP zrobiła dużo szkód, idąc na żywioł” – mówił i wskazywał, jakich problemów udałoby się uniknąć, gdyby kraj tworzący się po 1989 r. pamiętał też o wspólnotowych wartościach i historycznych tradycjach. Stąd właśnie ta RP III i pół. Coś z tych marzeń, które pokolenia ’89 miały udało się zrealizować, ale też pełnej sanacji od postkomunistycznych ograniczeń i typowo peerelowskiej bylejakości dokonać się jednak nie udało.

Polska z marzeń Dorna miała nawet swoją partię. Nazywała się ona POPiS. Swoisty fenomen. Chyba nigdy żadne polityczne ugrupowanie nie rozpało tylu oczekiwań i nigdy nie powstało. Rządy POPiS miał objąć w 2005 r. – ale nie objął ich inny. Pozostawił po sobie jedynie rzesze sierot. Z Dornem na czele.

*

23 października minęła 20. rocznica drugiej tury wyborów prezydenckich, w których Lech Kaczyński niespodziewanie pokonał Donalda Tuska. To właśnie to zwycięstwo pogrzebało szanse na stworzenie wspólnej koalicji PO i PiS. Tusk wiedział, że jeśli wejdzie do rządu tworzonego przez Kaczyńskiego, to szybko zniknie z polityki jako podmiotowy lider. Szybko więc odnalazł się w opozycji, uporządkował chaos w swoich szeregach wywołany porażkami 2005 r. – a gdy PiS wpadł dwa lata później w kłopoty koalicyjne, natychmiast go wykorzystał i w przedterminowych wyborach przejął władzę. I od tamtej pory Tusk i Kaczyński zmieniają się w rolach lidera kraju. Polska wersja yin i jang. Tusk i Kaczyński działają na zasadzie kontrastu, ale w swoich przeciwieństwach dopełniają się właściwie w pełni. Duopol kompletny.

*

Kiedy to się zmieni? Nieszybko. Owszem, słychać głosy o tym, że polaryzacja nie iskrzy jak kiedyś, że Tusk i Kaczyński są wypaleni, że już nadciągają młodszy (choćby Razem i Konfederacja). Ale jakoś trudno mi w to uwierzyć. Na pewno turbulencje się pojawiają, gdy Tusk i Kaczyński znikną z czynnej polityki – ale nawet ten kryzys nie wysadzi POPiS-u z siodła. Wcale bym się nie zdziwił, gdybym podobny do tego komentarz pisał za kolejnych 20 lat. Powodów konserwujących tę dominację jest wiele, ale dwa są kluczowe. Pierwszy to finanse. W 2001 r. weszła ustawa (napisana przez Dorna zresztą) o finansowaniu partii politycznych z budżetu państwa, które ustabilizowała kwestie pieniędzy w polityce. PO i PiS skorzystały z tego najpełniej i to ułatwia im dominowanie nad mniejszymi ugrupowaniami. I ten dystans finansowy będzie się raczej powiększał niż malał.

I powód drugi: kulturowo-cywilizacyjny. Zwrócił mi na to kiedyś uwagę prof. Paweł Śpiewak. W Polsce zawsze były dwa przeciwstawne obozy (by przypomnieć XIX-wieczny spór Stańczyków z Demokratami), a PO i PiS idealnie weszły w rolę współczesnych antagonistów. Obie partie świetnie operują językiem, skojarzeniami kulturowymi i odwołaniami światopoglądowymi typowymi dla ich części Polski. I to sprawia, że – słowa Śpiewaka – między te dwa ugrupowania nie da się dziś włożyć nawet żyłki.

Partie się będą zmieniać, rotować. Co chwila powstają nowe, stare wciągają nowe szyldy (teraz PO). Ale ta polska dychotomia pozostanie na długo. Lepiej się do tego przyzwyczaić.

Adam Bula

ZWIĄZEK PARTNERSKI
W RODZINIE KIEPSKICH

Wiem, na-
iwniak ze
mnie, ale
naprawdę szczerze się zdziwiłem, gdy Radek Fogiel bluznął na koncie prezesa Kaczyńskiego na portalu X, że nigdy się nie zgodzą na związki partnerskie, bo to „ultralewicowe rozwiązanie uderzające w podstawową komórkę społeczną”.

I zupełnie mi nie chodzi o proste złośliwości w stylu, że w projekcie nie ma nic o związkach z nikim. Albo o wylizankę sukcesów bratanicy PJK w utrwalaniu wzorca tradycyjnej rodziny. Ani nawet o odświeżanie niesmaku, jaki musiał czuć każdy przyzwoity mąż i katolik na wieść o tym, że Jacek Kurski nie mógł się po prostu rozwieść z żoną, matką trójki jego dzieci. On wychodził w kurii papier, że tej rodziny nigdy nie było.

Nie chodzi też o rozjechanie się prezesa z tym, co o związkach partnerskich myślą Polacy. A tu za jest 54, a przeciw 34 procent badanych przez pracownię Opinia24 na zlecenie TVN – zaledwie kilka dni temu. Czyli że nawet w betonowych elektoratach PiS i obu Konfederacji sporo ludzi z tym pomysłem nie ma problemu.

Argumentacja tych, którzy problem mają, idzie dwutorowo. Jedni – za Karolem Nawrockim i jego otoczeniem – mówią tak: no, możemy o tych związkach podyskutować, ale nie zgodzimy się na żadną ustawę, która „podważy wyjątkowy charakter małżeństwa zapisany w polskiej konstytucji”.

Jest to próba odgrzewania dawno już zjedzonych kotletów. W ostatnich dekadach było kilka układów politycznych, w których ustawa w proponowanym obecnie kształcie przeszłaby bez trudu. Nie stało się tak wyłącznie przez lewicę, która wołała króliczka gonić. Dlatego domagała się wprowadzenia równości małżeńskiej we wszystkich związkach, co nie było, nie jest i długo jeszcze nie będzie realne. Zaliczyliśmy za to kilkanaście fal wielkich dyskusji, co jest napisane w konstytucji w artykule 18 i co z tego wynika.

Pamiętacie te klótnie? „Małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, rodzina, macierzyństwo i rodzicielstwo znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej”. Czy tu chodzi o to, że małżeństwem jest tylko związek kobiety i mężczy-

zny, czy o to, że pod ochroną RP jest tylko małżeństwo, które jest związkiem kobiety i mężczyzny?

Dziś to nie ma znaczenia, bo ustawa o statusie osoby najbliższej koło małżeństwa nawet nie przechodzi. Odpuszczając np. zupełnie kwestię adopcji dzieci i pieczy nad nimi. I wysyłając ludzi żyjących w związkach nieformalnych do notariusza. Których to z kolei wysła do... Eldorado.

Lewica ustąpiła mocno, zostawiając pragmatyczne, prawne rozwiązania, zwyczajnie ułatwiające życie. I tu warto znów sięgnąć do liczb, tym razem z Narodowego Spisu Powszechnego z 2021 r. W małżeństwie pozostaje 59 proc. Polaków, a kawalerów i panien jest 26 proc. Z których 41 z kolei procent deklaruje życie w związku nieformalnym.

Wiecie, ilu to jest ludzi? Bardzo dużo. I – słowo daję, panie prezydencie – to nie są sami geje i lesbijki.

Drugi argument jest taki, że ułatwianie ludziom życia w związkach odciągać ich będzie od zawierania małżeństw, skoro „w papierach” skutek będzie podobny. No niby OK, tylko co to za szkoda? Dziś już śluby wyznaniowe to tylko połowa zawieranych małżeństw i od lat ten udział spada – na początku wieku to było 73 proc. I tu świętej sprawie małżeństwa naprawdę bardziej szkodzi akcja a la Kurski niż fakt, że para gejów będzie miała wgląd w swoje dokumentacje medyczne. Gdyby zaś chcieć bronić także małżeństw świeckich, to trzeba nam działać raczej odwrotnie. Zróbmy tak, żeby związki partnerskie było co najmniej tak trudno rozwiązać, jak trudno dzisiaj się rozwieść – tak obronimy integralność polskiej rodziny dużo skuteczniej, jakby się tam nie nazywała.

Najbardziej odklejeni prawi mówią zaś, że to w ogóle jest zamach na Polskę przez perfidny plan depopulacji, no bo jasne jest, że dzieci to się robi w małżeństwach, a poza nimi nie. Co może być nie-fajną informacją dla sporej gromadki: liczba dzieci ze związków nieformalnych to już 28 proc. ogółu (dane z 2022 roku).

Gdzie jest więc prawdziwy problem? Wróćmy się trochę. Nawrocki mówi, że o ułatwianiu życia ludziom dyskutować może, pod warunkiem że tam nie będzie żadnej ideologii. A Kaczyński na to z marszu: „Ultralewicowe rozwiązanie uderzające w podstawową komórkę społeczną”.

A ludzie? Oni od kilkudziesięciu dni mają zabawę polegającą na tym, że im któryś polityk lub publicysta mocniej gardłuje w obronie świętości małżeństwa i rodziny, tym zwykłe łatwiej mu wyliczyć, po ilu jest rozwodach i ile dzieci po drodze zostawił...

Jądrem afery jest to, że w pisowskim CBA nagrywali rozmowy córki i żony szefa Rady Europejskiej ze swoim adwokatem a następnie, zamiast zniszczyć, nosili do politruka celem wykorzystania w mediach i w polityce. Winni muszą pójść siedzieć na lata

FOTOkomentarz tygodnia



20 PAŹDZIERNIKA, WARSZAWA

Konkursy Chopinowskie organizowane są od 1927 roku, ale dopiero po raz pierwszy w ich historii zwycięzcą został Amerykanin. Eric Lu wzbudził wiele kontrowersji, krytycy mocno kręcili nosem na jego styl grania. – Dość długo obradowaliśmy, bo nasza dyskusja na tematy artystyczne była niezwykle ożywiona – tłumaczył później wynik przewodniczący jury Garrick Ohlsson (także Amerykanin). Będący w finale Polak Piotr Alexewicz został sklasyfikowany na piątym miejscu, ale otrzymał też nagrodę publiczności.

FOT. WOJCIECH GRZĘPIŃSKI/KONKURS CHOPINOWSKI



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

23 PAŹDZIERNIKA, USA Wyburzone zostało wschodnie skrzydło Białego Domu. Donald Trump zdecydował, że w tym miejscu powstanie prezydencka sala balowa. Ciekawe, co stanie się symbolem jego prezydentury: burzenie czy jednak budowanie czegoś nowego w miejsce starego?



FOT. PAP/EP/TERESA SUAREZ

21 PAŹDZIERNIKA, FRANCJA Nicolas Sarkozy zapisał się w historii Francji jako pierwszy były prezydent w więzieniu. A 15 lat temu był najpotężniejszym (obok Angeli Merkel) człowiekiem Europy...



FOT. PAP/SZYMON PULCYN

21 PAŹDZIERNIKA, WARSZAWA Przez dwa tygodnie na Krakowskim Przedmieściu kręcono zdjęcia do filmu „Lalka”. W tym czasie ulica wyglądała tak jak wtedy, gdy mieszkali przy niej Wokulski i Rzecki

Ponoć ten świat skrojony jest pod „skowronki”, przecież do szkoły czy pracy biegamy zazwyczaj rano. I to właśnie poranne marki lepiej znoszą zmianę czasu z letniego na zimowy, bo wcześniej robi się jasno. Ale, umówmy się, żyć pełnią życia, cieszyć każdym dniem może każdy, niezależnie od tego, o której godzinie wstaje z łóżka i jak późno kładzie się spać

Dorota Kowalska

„SKOWRONKI” KONTRA „SOWY”, CZYLI KOMU ŻYJE SIĘ LEPIEJ

Film „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” Stanisława Barei. Kultowa rozmowa w holu dworca kolejowego. Dwóch robotników rozprawia o wyjeździe do pracy.

- Ja to, proszę pana, mam bardzo dobre połączenie. Wstaję rano za piętnaście trzecia. Latem to już widno. Za piętnaście trzecia jestem ogolony, bo golę się wieczorem. Śniadanie jadę na kolację. Tylko wstaję i wychodzę.

- No, ubierasz się pan.
- W płaszcz - jak pada. Opłaca mi się rozbierać po śniadaniu?
- Fakt!
- Do PKS mam pięć kilometrów. O czwartej za piętnaście jest PKS.

- I zdążasz pan?
- Nie, ale i tak mam dobrze, bo jest przepełniony i nie zatrzymuje się. Przystanek idę do mleczarni. To jest godzinka. Potem szybko wiozę mnie do Szymanowa. Mleko, widzi pan, ma najszybszy transport, inaczej się zsiada. W Szymanowie zsiadam, znoszę bańki i łapię EKD. Na Ochocie w elektryczny stadionu, a potem to już mam z górki, bo tak... w 119, przesiadka w 13, przesiadka w 345 i jestem w domu, to znaczy w robocie. I jest za piętnaście siódma! To jeszcze mam kwadrans. To sobie obiad jem w bufecie, to po fajrancie już nie muszę zostawać, żeby jeść, tylko prosto do domu. Igóra 22.50 jestem z powrotem. Golę się. Jem śniadanie i idę spać.

Czas to ponoć najcenniejsza rzecz, jaką posiadamy. Nic więc dziwnego, że każdy gospodaruje nim najlepiej jak potrafi. Oczywiście wszystko zależy od tego, czy zaliczamy się do grupy „skowronków” czy „sów”, bo to generuje nasz rytm dnia. Jeżeli

zmiana czasu z letniego na zimowy kogoś cieszy, to raczej tych pierwszych.

Jeszcze przed budzikiem

Anna, pracuje zdalnie i tak naprawdę nie musiałaby wstać bladym świtem, ale wstaje. Budzik dzwoni dokładnie o 5.30. Prysznic, szybka kawa, potem spacer z psem. Wracając do domu wstępuje po bułki do osiedlowego sklepiku, około 8.30 odpala komputer.

- Mówiąc szczerze, często wstaję przed budzikiem. Podobnie jest w sobotę, niedzielę, czy święta. Czasami chciałabym pospać dłużej, ale po prostu nie mogę - mówi.

Najlepiej funkcjonuje do południa i wczesnym popołudniem. Wtedy najczęściej robi, najłatwiej przychodzi jej praca. Zawsze tak było. Pamięta, chodziła do liceum, po lekcjach biegała na treningi, bo była zapalonym sportowcem, do domu wracała koło 19.00. Nie była w stanie się uczyć, choć wiedziała, że znajomi z jej paczki właśnie wtedy, albo jeszcze później siadali do książek. Ona wolała położyć się spać, wstać o 4.00 i zakuwać.

- Ludzie z klasy pukali się w czoło - opowiada.

Oczywiście, zdarzało się, że uczyła się także wieczorami, zwłaszcza przed maturą. Mus to mus, wiadomo. Wolała jednak to poranne wstawanie.

Ale coś za coś, jak to mówią. Około 16.00 dopada ją pierwsze zmęczenie, ogarnia potworna senność.

- A im jestem starsza tym gorzej to wygląda - wzrusza ramionami. Szybka kawa, albo spacer z psem zazwyczaj pomagają.

Nie ukrywa, że najbardziej męczyła się w pracy, w której najczęściej działa się po południu, a do późnych godzin wieczornych trzeba było utrzymać umysł w formie. Potrzebowała kilku miesięcy, żeby się przestawić. I była zachwycona, kiedy mogła wreszcie wrócić do swojego normalnego rytmu dnia: wstawać wcześniej i chodzić spać około 23.00, bo o tej godzinie kładzie się do łóżka.

Ma wśród znajomych i „skowronki” i „sowy”. Doskonale wie, do kogo nie dzwonić przed południem, a kogo nie zdziwi telefon o północy. Jedni i drudzy układają dzień pod swój chronotyp: w pracy wybierają poranne albo popołudniowe zmiany, ze znajomymi umawiają się na lunch albo późną kolację. Krótko mówiąc żyją w ciągu dnia lub nocy.

Jednej z koleżanek, typowej „sowie”, wówczas dziennikarce radiowej, szefowie kazali przychodzić do pracy na 5.00 i czytać serwisy informacyjne. Prosiła, tłumaczyła, że to będzie radiowy koniec świata. Nic, podjęli decyzję i tyle. Po kilku miesiącach sami zmienili zdanie: przychodzili na 11.00, ponoć o 5.00 nawet głos miała jakiś nie jej.

Inna, dla odmiany „skowronek”, co jakiś czas między 8.00 a 9.00 dzwoniła do swojej szefowej, żeby zdać relację z postępów w pracy. Nie rozumiała,

czemu ta jest dla niej rano taka niemiła, lubiły się przecież, szanowały. Wreszcie któregoś dnia usłyszała w słuchawce: „Kochana, mogłabyś dzwonić jakieś dwie godziny później, za każdym razem mnie budzisz”. Onie miała. 9.00 rano to był dla niej środek dnia.

- Wolę, kiedy rano jest jasno. Więc przejście na czas zimowy aż tak bardzo nie demoluje mojego rytmu dnia, chociaż oczywiście nie znoszę tych ciemnych, ponurych popołudni - mówi. I przyznaje, że ma znajomych, dla których czas zimowy to organizacyjny piekło.

Oszczędności niewielkie

I wygląda na to, że będą musieli w tym piekle żyć. Wprawdzie w 2019 roku parlament europejski podjął decyzję o ostatecznej rezygnacji ze zmiany czasu letniego i zimowego. Ostatnia taka zmiana miała nastąpić 25 października 2020 roku, ale pandemia koronawirusa pokrzyżowała te plany. I nic nie wskazuje na to, żeby europosłowie do tego tematu wrócili, a zajęli się nim nie bez powodu. Z badań Komisji Europejskiej z 2018 roku wynika, że 84 proc. Europejczyków opowiada się za zniesieniem zmian czasu. Podobne wyniki przyniosło badanie CBOS z 2019 roku - ponad 78 proc. Polaków jest tego samego zdania.

Większość ludzi chciałaby, aby przez cały rok obowiązywał czas letni.

Właściwie do przesuwania wskazówek zegara powinniśmy się przyzwyczaić, pierwszy na ten pomysł wpadł wiele lat temu amerykański uczonej i polityk Benjamin Franklin, współautor Konstytucji Stanów Zjednoczonych, ale przyzwyczaić się nie możemy. Czemu właściwie miał służyć ten zabieg? Lepszemu dopasowaniu aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego i oszczędnościom, stąd w języku angielskim, czas letni określa się jako „czas oszczędzający światło dzienne”. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 roku stosuje się ją nieprzerwanie.

Tyle tylko, że oszczędności z tym związane wcale nie są takie oczywiste. W 2018 roku portal wysokienapiecie.pl przytaczał wyniki badań na temat wpływu przeprowadzania zmiany czasu na zużycie energii. I tak w Niemczech zmiana czasu dwa razy w roku daje ok. 0,8 proc. oszczędności na korzyść w domach z energooszczędnego oświetlenia. Z kolei czeska analiza 162 różnych badań z całego świata wykazała, że czas letni dawał średnio 0,34 proc. oszczędności w zużyciu energii w całej gospodarce, a w większości państw europejskich jeszcze mniej. „Eksperci oceniają, że tak naprawdę są to nieznaczające wartości i zależą w dużej mierze od położenia geograficznego” - napisano w raporcie. Większe korzyści ze zmiany czasu miały odnosić europejskie państwa znajdujące się bardziej na południu.

Włoskie Towarzystwo Medycyny Środowiskowej otwarcie zaapelowało, aby nie przestawiać zegarków i pozostawić czas letni. Z przedstawionych przez nie badań wynika, że to nie zmiana czasu, a obowiązywanie czasu letniego przez cały rok przyniosłoby Włochom roczne oszczędności w wysokości 500 milionów euro i zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 200 tys. ton. Z danych firmy Tema Rete Italia wynika, że obowiązujący obecnie przez pół roku czas letni, czyli dodatkowa godzina światła słonecznego, pozwoliła zaoszczędzić Włochom w latach 2004-2018 9,1 mld kWh, co przyniosło oszczędności rzędu około 1,5 mld euro.

Co do naszej aktywności i dobrego samopoczucia związanego z większą ilością światła dziennego, założenia Benjamina Franklina też nie do końca się sprawdziły.

Według prof. Elżbiety Pyzy z Instytutu Zoologii i Badań Biomedycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego lepiej by było, gdybyśmy nie przestawiali dwa razy do roku zegarów.

- Nasz zegar wewnętrzny funkcjonuje po to, aby zanim jeszcze wstaniemy i zanim zobaczymy światło dzienne, nasz organizm już był przystosowany do działania - stwierdziła prof. Elżbieta Pyza w rozmowie z Polską Agencją Prasową. - Osobiście uważam, że wprowadzenie jednolitego czasu letniego przez cały rok byłoby dobre, z uwagi na to, że dłuższy dzień jest korzystny. Ktoś wcześniej wstający mógłby jednak woleć, aby jasno było wcześniej - to są kwestie indywidualne - dodała.

Zdaniem pani profesor to, w jakim stopniu odczuwamy konsekwencje zmiany czasu,

*PIERWSZY NA POMYSŁ ZMIANY
CZASU WPAŁŁ WIELE LAT TEMU
AMERYKAŃSKI UCZONY I POLITYK
BENJAMIN FRANKLIN, WSPÓŁAU-
TOR KONSTYTUCJI USA*

wynika przede wszystkim ze stopnia naszej wrażliwości na takie zmiany. Jedni ludzie odczuwają je jako dużą dolegliwość, inni nie. Teoretycznie jeden dzień powinien wystarczyć, aby zegar wewnętrzny mógł się przystosować do jednogodzinnej zmiany czasu. Ale nie wszyscy reagują w ten sposób, niektórzy do nowych warunków przyzwyczajają się nie przez jedną dobę, ale przez cały tydzień.

- Mechanizm zegara okołodobowego reguluje rytm organizmu niezależnie, ale musi się też dostosować do warunków zewnętrznych. Dlatego zmiany w tym trybie mają swoje konsekwencje: prowadzą do desynchronizacji pomiędzy tym, co się dzieje na zewnątrz, a wskazaniami zegara wewnętrznego - tłumaczyła prof. Pyza.

Wiadomo, że zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości.

I choć sama zmiana czasu nie jest główną przyczyną problemów zdrowotnych u większości z nas, to rezygnacja z niej, przynajmniej zdaniem lekarzy, przynosiłaby więcej dobrego niż złego.

Na razie jednak jest jak jest. W nocy z soboty na niedzielę cofamy wskazówki zegara o godzinę do tyłu.

Zanim zapadnie ciemność

Dla Andrzeja i Krystyny zmiana czasu na zimowy to organizacyjna demolka. Oboje, typowe „sowy”, chodzą spać grubo po północy i nie wstają przed południem.

- Tak mamy od zawsze - mówi Krystyna. - Nasze życie zaczyna się po 20.00, wtedy siadamy do kolacji, potem czytamy, oglądamy „Szkoło kontaktowe”, jakieś filmy. Bardzo późno chodzimy spać, ale też późno wstajemy - opowiada.

Prowadzą agroturystykę: mają dom dla gości, bardzo duże podwórkę, na którym posadziła dziesiątki kwiatów i krzewów.

- Każdy, kto ma dom, nie mówiąc już o dwóch, wie, że wkoło jest zawsze coś do zrobienia. Kiedy przechodzimy na czas zimowy, po prostu nie starcza mi dnia - przyznaje.

I tłumaczy, że zanim weźmie prysznic, zje śniadanie jest 14.00, za dwie godziny robi się ciemno. Nie jest w stanie podlać roślin, narąbać drewna, zgrabić liści, a trzeba przecież zrobić jeszcze jakieś zakupy, posprzątać, coś ugotować.

- Z niczym nie jestem w stanie zdążyć - narzeka.

Ich znajomi prowadzą podobny tryb życia, głównie nocny. Każdy ma gospodarstwo, kawałek ziemi. Jesienią i zimą jest problem, żeby zdążyć z robotą, zanim zapadną ciemności.

- Wydaje mi się, że na wsiach czas zimowy jest trudniejszy do zniesienia niż w miastach. Tu nie ma kin, teatrów, restauracji, nie ma tylu rozrywek. Ludzie żyją trochę rytmem dnia, a „sowy” mają zupełnie przechłapanie - wybucha śmiechem Krystyna. Andrzej tylko potakuje.

Lidka, ich przyjaciółka, też prowadzi agroturystykę, też ma kawałek ziemi. Nawet próbowała się swego czasu przestawić: wstawać wcześniej i wcześniej kłaść się spać. Nic z tego nie wyszło.

- Nie byłam w stanie usnąć przed północą, a jeśli nawet wstałam o 8.00, wszystko leciało mi z rąk. Chodziłam po domu jak zombi - wspomina.

Ona też zaczyna życie nocą. Wtedy dzwoni do znajomych, gotuje obiad na następny dzień, czyta, ogląda filmy na przeróżnych platformach, przyjmuje gości.

- Na wsiach ludzie spotykają się wieczorami - tłumaczy. - W ciągu dnia każdy ma coś do zrobienia, a to na podwórku, a to trzeba gościom coś wytłumaczyć, pokazać, gdzieś ich zawieźć - wzrusza ramionami.

Ich miastowi znajomi też nie kładą się spać przed 2.00. Późnym wieczorem najlepiej ogarnia im się rzeczywistość. Wcześniej rano najlepiej im się śpi.

„Skowronki” mają lepiej

Dwa lata temu dr Joanna Gorgol z Uniwersytetu Warszawskiego wraz ze współpracownikami próbowała dociec, komu w Polsce żyje się lepiej „skowronkom” czy „sowom”. Rezultaty ich pracy opublikował „Płos One”.

Na swojej stronie internetowej dr Gorgol przyznaje, że tematem chronotypu, czyli indywidualnych, częściowo wrodzonych preferencji co do pory zaczynania i kończenia aktywności, zainteresowała się, bo nie godziła się ze stereotypami. Zwłaszcza tymi dotyczącymi „sów”, czyli osób, które chodzą spać późno i późno wstają, a ich aktywność jest najbardziej wydajna po południu i wieczorem.

- Często bywają postrzegane przez społeczeństwo jako mało produktywnie, mało sumienne, czy nieodpowiedzialne. Prowadzę dalsze badania na ten temat z nadzieją, że ich wyniki przyczynią się do częstszego uwzględniania potrzeb osób wieczornych np. w kontekście środowiska szkolnego lub pracy - wyjaśniała Joanna Gorgol.

Już jakiś czas temu zauważono, że istnieje grupa ludzi, potocznie nazywana „sowami” oraz druga, niejako przeciwstawna - „skowronkami” - przy czym większość z nas ma jednak chronotyp mieszany.

„Chronotyp (...) jest centralnym aspektem indywidualnych różnic w obszarze rytmu okołodobowego. (...). Wiele badań wykazało, że poranność-wieczornosc jest związana nie tylko

z porami snu i pobudki, ale także wieloma innymi fizycznymi i psychologicznymi cechami, włączając w to wydolność poznawczą, funkcjonowanie emocjonalne, inteligencję emocjonalną czy osobowość” - piszą we wstępie autorzy pracy w „Płos One”.

Joanna Gorgol ze współpracownikami przeanalizowała ankiety dwóch grup osób mieszkających w Polsce (500 i 728 osób). Najpierw ustalono ich typ chronometru, a potem poziom zadowolenia z życia i poziomu sumienności.

„Co ważne, chronotyp ma również znaczenie dla jakości życia i rozwoju jednostki. Mianowicie, badania wskazują, że poranność jest związana z wyższym poziomem satysfakcji w życiu, wyrażaną jako subiektywna ocena jakości życia na podstawie osobistych indywidualnych kryteriów” - przypominają naukowcy.

Badania pokazują, że „skowronki” są bardziej sumienne, „sowy” zaś bardziej kreatywne, a tym samym skłonne do ryzykownych zachowań.

Zdaniem Joanny Gorgol i jej współpracowników, korzyści chronotypu porannego mogą wynikać z różnych powodów, choćby z lepszej jakości snu, a ta rzutuje na samopoczucie i satysfakcję z życia.

Zauważono, że „poranność” związana jest z lepszymi wynikami w nauce, a to często przekłada się na sukces życiowy. Może stąd „skowronki” są bardziej zadowolone z życia niż „sowy”. Te drugie, zwłaszcza w północnej części Europy, gdzie jest ich mniej niż na południu, łatwego życia nie mają, choć badania wykazują, że są inteligentne i mają poczucie humoru.

Inna rzecz, że świat skrojony jest pod „skowronki” - zarówno do szkoły, jak i do większości miejsc pracy trzeba wstawać wcześniej rano, „sowy” cierpią z tego powodu okrutnie, pracują mniej wydajnie w ciągu dnia, bo jak wiadomo rozkrecają się dopiero wieczorem.

Z kolei naukowcy z University of Birmingham odkryli, że mózgi „sów” w niektórych aspektach działania wykazują fundamentalne różnice w porównaniu do mózgów „skowronków”. Różnice dotyczyły wielu obszarów mózgu, które, jak wyjaśniają naukowcy, biorą udział w podtrzymaniu świadomości.

Wiąże się z tym gorsza koncentracja, wolniejsze reakcje i zwiększona senność „sów” w ciągu typowego dnia (między godz. 8 rano a 8 wieczorem), co widać szczególnie w godzinach rannych.

Konsekwencje wpływu chronotypu na nasze życie mogą być jednak poważniejsze. Naukowcy z Northwestern Medicine i University of Surrey po analizie danych 50 tys. osób obserwowanych przez 6,5 roku zauważyli, że osoby preferujące późne wstawanie mają o 10 proc. większe ryzyko śmierci, niż ludzie, którzy wcześniej kładą się spać i wcześniej zaczynają dzień.

Wcześniejsze badania dowodzą też, że „sowy” częściej cierpią na kłopoty z metabolizmem i układem krążenia. Autorzy publikacji podkreślają jednocześnie, że o tym, czy ktoś lubi wstawać późno, czy wcześniej w połowie decydują geny, a w połowie środowisko.

Potrafimy się dostosować

Nie wszyscy jednak tak kurczowo trzymają się „skowronków” i „sów”. Michael Breus, psycholog, który bywa nazywany doktorem snu, uważa, że mamy 4 główne chronotypy, odpowiadające temu, jak w naturze zachowuje się delfin, niedźwiedź, wilk i lew.

Najwcześniej wstawać ma lew (budzi się nawet o 5.30) i potrafi efektywnie pracować do około 17.00. Wieczorem jest potwornie zmęczony, więc zasypia już o 22.00. Delfin wstaje około 6.30, najlepiej funkcjo-

nuje wcześniej rano oraz po południu, w środku dnia często jednak odczuwa spadek formy. Delfiny rano są bardziej kreatywne, a wieczorami łatwiej radzą sobie z trudnymi zadaniami. Miewają problemy z zasypianiem. Wilki wstają najpóźniej i nie bez trudności. Rano są mało efektywne. Ich czas pracy zaczyna się około 11.00 i trwa do mniej więcej 18.00 - 19.00. Zasypiają najpóźniej ze wszystkich chronotypów.

Niedźwiedzie wstają około 7.00 - 7.30 i rano dobrze pracują nad trudnymi zadaniami. Mają ogromną potrzebę drzemki w ciągu dnia i bez niej w zasadzie nie mogą efektywnie funkcjonować, ale jeśli się prześpią, to potrafią pracować wieczerem bez żadnego problemu. Powinny chodzić dość wcześnie spać.

Co ciekawe, zdaniem naukowców, bardzo wielu z nas ma chronotyp mieszany, inaczej rzecz mówiąc, potrafi się dostosować. Jeśli trzeba - wstanie wcześniej rano, albo pójdzie spać grubo po północy.

Więc nie ma się co zmartwiać. Bo, umówmy się, życie pełnią życia, cieszyć każdym dniem mogą tak skowronki, jak i sowy, nie mówiąc już o niedźwiedziach, delfinach i wilkach.



Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości

KAZUKI YAMAMOTO / REX FEATURES/EAST NEWS

KATOWICE I KRAKÓW AUTOSTRADĄ POŁĄCZONE, A RACZEJ PRZEDZIELONE

SPRAWDZILIŚMY I TUTAJ REMONTY RZECZYWIŚCIE NIGDY SIĘ NIE KOŃCZĄ

Czy kiedykolwiek udało Wam się przejechać śląsko-małopolski odcinek autostrady A4 bez żadnych utrudnień? A może to nieprawda, co mówią złe języki, że remont trwa tam od lat i non stop, może pamięć nas zawodzi, a mózg oszukuje? Zapamiętajcie na początek dwie liczby: 1599 z 1826.

tekst

Bartłomiej Romanek

Dziennikarz i redaktor „Dziennika Zachodniego” z 20-letnim stażem, obecnie z-ca redaktora naczelnego

Jeśli zdarzyło się Wam przejechać przez śląsko-małopolski odcinek autostrady A4 bez stania w korkach i omijania remontów, to znaczy, że wygraliście los na loterii. Autostrada łącząca Śląsk z Krakowem, którego koncesjonariuszem jest spółka Stalexport Autostrada Małopolska, to wieczny plac budowy. Codziennie są zamknięcia pasów i przewężenia, codziennie GPS tysiącom kierowców z całej Polski proponuje dojazd do Krakowa alternatywnymi trasami, które często są szybsze, a co najważniejsze tańsze.

Proste pytanie: czy był jeden taki piękny dzień?

Pytanie: „Czy od otwarcia tego odcinka był chociaż jeden dzień, kiedy na tym odcinku autostrady A4 nie prowadzono żadnego remontu?” przez lata prawdopodobnie padło (w formie lamentu, a częściej przekleństwa) w każdym aucie, które musi pokonywać tę krótką w sumie trasę. Wielokrotnie padało też w mediach. Kto mógłby nam udzielić odpowiedzi na to pytanie? Może Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, a może koncesjonariusz Stalexport Autostrada Małopolska? Nic bardziej błędnego, bo obydwie instytucje nabierają wody w usta, kiedy pytamy je o listę wszystkich prowadzonych prac.

17 czerwca wysłaliśmy do GDDKiA i Stalexportu konkretne pytania dotyczące listy wszystkich prac prowadzonych na tym odcinku A4. GDDKiA odpowiedziała po kilku dniach, odsyłając nas do koncesjonariusza. Stalexport Autostrada Małopolska nie odpowiedział na naszego mejla do dzisiaj. W sierpniu ponownie próbaliśmy się skontaktować z rzecznikiem prasowym, tym razem telefonicznie. Nie odbierał, nie odpisał również na naszą SMS-ową prośbę o kontakt, nawet mimo przypomnienia, że na jego odpowiedź czekamy już dwa miesiące.

Skoro to taka tajemnica, uznaliśmy, że warto skonfrontować powszechne przekonanie polskich kierowców (że na zaledwie 61 kilometrach dróg re-

mont trwa cały czas, choć za przejazd płacić trzeba) z faktami. W sieci nic nie ginie. A Dziennik Zachodni, Gazeta Krakowska, Dziennik Polski, Nasze Miasto, a także inne serwisy, od niemal 20 lat przestrzegają kierowców przed zmianami organizacji ruchu na A4 i związaniymi z nimi korkami.

Zamykanie pasów, przewężenia, ograniczony ruch na autostradach węzłach - na A4 od 2003 roku to codzienność. W latach 2003-2009 Stalexport wyremontował 61 km jezdni autostrady, zmodernizował 31 obiektów mostowych, wybudował 15 przejazdów awaryjnych, 10 km ekranów akustycznych, zbudował także system stacji meteorologicznych wraz z elektronicznymi tablicami informacyjnymi

oraz posterunek policji autostradowej.

Prace na nieco mniejszą, ale i tak dużą skalę kontynuowano w kolejnych latach. Do 2012 roku wykonano remonty następnych 22 obiektów mostowych. Według danych Stalexportu dostępnych na stronie internetowej na modernizację autostrady wydano duże pieniądze:

- 2013 – 29 mln zł
- 2014 – 41 mln zł
- 2015 – 18,7 mln zł
- 2016 – 37 mln zł
- 2017 – 43,9 mln zł



- 2018 – 31 mln zł
- 2019 – 32,5 mln zł
- 2020 – 41,4 mln zł
- 2021 – 45,4 mln zł
- 2022 – 70 mln zł
- 2023 – 80,5 mln zł

W sumie w latach 2013-2023 wydatki inwestycyjne wyniosły 470,4 mln zł, czyli prawie pół miliarda zł.

Dziennikarski evergreen

O tym, jak wielkie utrudnienia dla kierowców generowały prace na tym odcinku autostrady A4, świadczą przykłady archiwalnych publikacji. W redakcji DZ żyje sporo starych anegdot, ale ta o A4 do Krakowa jako miejscu, skąd na pewno nawet najbardziej leniwy reporter może napisać o remoncie i korku, z pewnością jest wciąż aktualna. 8 lipca 2004 roku Dziennik Polski informował o remoncie 8-kilometrowego odcinka. Portal Katowice Nasze Miasto dodawał, że prace potrwać mają co najmniej 5 lat – od remontów kierowcy mieli odpocząć w 2009 roku.

W 2006 roku kierowcy na Dzień Dziecka otrzymali prezent w postaci kolejnego remontu autostrady A4. Modernizacja obejmowała pięć mostów oraz wymianę nawierzchni na długości 3 km. Wyłączono z ruchu jeden pas autostrady w kierunku Krakowa – ok. 3 km za węzłem Murkowska. Koncesjonariusz informując o utrudnieniach, zapowiadał... kolejne prace.

W lipcu miał zostać wyłoniony wykonawca prac obejmujących remont kolejnych 39 mostów i 50 km nawierzchni. Ta inwestycja miała potrwać minimum trzy lata. W 2007 roku Dziennik Zachodni regulaminie przypominał o potężnych utrudnieniach w okolicach węzła Murkowska z powodu trwających prac.

W maju 2008 i czerwcu 2009 Dziennik Zachodni informował, że w remoncie jest aż 20 procent 61-kilometrowego odcinka, o którym mowa. Kierowcy stali w korkach w środku sezonu urlopowego. Nic dziwnego, że tracili cierpliwość, a nawet ogłaszali bunt, zawiązywali się w grupy, domagając się zniesienia poboru opłat ze względu na stan techniczny autostrady.

W 2008 roku opisywaliśmy na naszych łamach historię prawniczką z Częstochowy, której przejazd autostradą z Katowic do Krakowa zajął trzy godziny. Z powodu trwających remontów na znacznym fragmencie A4 ruch odbywał się tylko jednym pasem, a w dodatku samochody przesuwały się w żółwym tempie.

W międzyczasie toczyły się spory o ujawnienie umowy zawartej pomiędzy polskim rządem a Stalexportem w 1997 roku, a także o zasadność pobierania opłat w sytuacji, kiedy kierowcy nerwowo spoglądają na zegarki, stojąc w korkach na drodze nazywanej autostradą.

Druga dekada XXI wieku stała pod znakiem kolejnych remontów na autostradzie A4. Jedynie w 2015 roku wartość prac wykonanych przez Stalexport Autostrada Małopolska spadła poniżej 20 milionów rocznie.

Jest policja i dane o przetargach

Wróćmy do naszego podstawowego pytania – czy od otwarcia tego odcinka był chociaż jeden dzień, kiedy nie prowadzono tam żadnego remontu? W latach 2003-2020 jednoznacznych danych brak, pozostaje więc kwerenda w mediach. Ale lata 2021-2025 to już inna para kaloszy, dane są. Ile dni zajęły/zajmą remonty autostrady A4 w latach 2021-2025. Wnioski są dokładnie takie, jakich się spodziewacie.

Na razie dane cząstkowe. Tyle dni w roku trwały remonty na A4 między Katowicami a Krakowem:

- 2021 – 291 dni
- 2022 – 243 dni
- 2023 – 334 dni
- 2024 – 366 dni
- 2025 – 365 dni

Skoro zarówno GDDKiA, jak i Stalexport nie odpowiadały na nasze pytania, postanowiliśmy oprzeć nasze ustalenia na danych dostępnych w internecie. Ogrom prac na A4 pokazuje m.in. liczba przetargów ogłoszonych przez koncesjonariusza. W ostatnich dziesięciu latach (2016-2025) ogłoszono ich ponad 370, czyli mniej więcej trzy miesięcznie. Przynajmniej połowa z nich związana jest z przygotowaniem projektów lub wykonaniem samych prac drogowych na A4. Pozostałe dotyczą prac na parkingach, zakupu specjalistycznego sprzętu oraz modernizacji punktów poboru opłat. Uznajmy więc, że miesięcznie półtora przetargu dotyczyło remontów drogi.

Skalę prac drogowców na śląsko-małopolskim odcinku A4 pokazują również policyjne liczby. Zarządca każdej drogi w Polsce wraz z wykonawcą przed rozpoczęciem inwestycji muszą opracować nową organizację ruchu. Zawsze jest ona opiniowana przez policję. Jak nas poinformował Bartosz Izdebski z Zespołu Prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie, małopolska policja od 1 stycznia 2023 do 18 czerwca 2025 opiniowała w sumie aż 41 zmian organizacji ruchu. Daje to 41 zmian w 2,5 roku, czyli w 30 miesięcy.

– Wydział Ruchu Drogowego KWP w Krakowie archiwizuje dane w zakresie liczby wydawanych opinii do projektów organizacji ruchu dla konkretnego odcinka drogi, zgodnie z obowiązującymi przepisami, przez okres dwóch lat. W związku z tym nie dysponujemy pełnymi danymi sprzed 2023 roku – tłumaczy Bartosz Izdebski.

Zatem 41 zmian w dwa i pół roku. Dla porównania na ponadpięciokrotnie krótszym odcinku DK 91 w Częstochowie podczas gruntowej przebudowy (a właściwie budowy na nowo), pracowano w podobnym czasie na pięciu różnych organizacjach ruchu. Warto dodać, że stara „gierkówka” w Częstochowie co prawda nie jest autostradą, ale z drugiej strony koliduje m.in. z linią tramwajową, a jej modernizacja była kompleksowa i obejmowała powstanie bezkolizyjnych węzłów.

Małopolska policja również skierowała nas po szczegółowe dane do organów zarządzających ruchem, ale że te – jak już wspominaliśmy – milczą, musieliśmy znaleźć inne źródło informacji. Na swojej stronie Stalexport Autostrada Małopolska, koncesjonariusz autostrady, publikuje komunikaty o wszystkich utrudnieniach w ruchu związanych z pracami drogowców. Niestety, komunikaty znikają ze strony mniej więcej po roku od publikacji. Na szczęście dane udało się nam odzyskać dzięki witrynie Web Archive zajmującej się archiwizowaniem danych internetowych.

Jako że strony są archiwizowane kilka razy w roku, wielokrotnie dla uzupełnienia wiedzy musieliśmy czerpać informacje z dokumentacji przetargowych, a jeszcze częściej bazować na publikacjach prasowych.

To teraz te liczby: 1599 dni ze wszystkich 1826

Według naszych ustaleń utrudnienia spowodowane pracami drogowymi na A4 w 2021 roku trwały przynajmniej 291 dni – praktycznie 10 miesięcy. Według komunikatów Stalexport Autostrada Małopolska wolny od remontów był jedynie styczeń 2021, w pozostałych miesiącach prowadzono różne inwestycje. Rozbudowywano m.in. pasy przy punktach poboru opłat. Przez niemal pół roku trwały prace w okolicach węzła Jeleń, obejmujące m.in. wymianę nawierzchni, ale różne prace prowadzono również w okolicach Byczyny, Rudna czy Balic.

W 2022 kierowcy odpoczęli od remontów, bo trwały one „zaledwie” 8 miesięcy, a dokładnie 243 dni. Pierwsze drobne prace przeprowadzono dopiero w marcu, a główne utrudnienia były związane z inwestycjami prowadzonymi – z niewielkimi przerwami – od kwietnia do grudnia 2022 roku. Tym razem większość prac skupionych było w okolicach Mysłowic. Były one związane z punktem poboru opłat oraz remontami obiektów mostowych.

W kolejnych miesiącach A4 było już zdecydowanie trudniej pokonać. Aż 334 dni (11 miesięcy) trwały utrudnienia na śląsko-małopolskim odcinku „czwórki” w 2023 roku. W tym czasie remontowano m.in. dwa wiadukty w Mysłowicach, wymieniano nawierzchnię w okolicach punktów poboru opłat. Przewężenia objęły m.in. odcinek między węzłami Jeleń i Jaworznie i Balin w Chrzanowie, a znaczne zmiany organizacji ruchu dotyczyły w 2023 roku węzłów Chrzanów i Brzęczkowice.

Dwa ostatnie lata, 2024 i 2025 są już w stu procentach wypełnione remontami. Co prawda ten rok się jeszcze nie zakończył, ale przesądzone jest to, że do grudnia będziemy się zmagać z utrudnieniami na autostradzie pomiędzy Mysłowicami a Krakowem.

Odnotujemy, że w 2024 roku główne prace dotyczyły wymiany nawierzchni na niemal całym odcinku, a także remontu wiaduktu w Chrzanowie. W tym roku kontynuowane są remonty nawierzchni, ale modernizowano również wiadukty w Imielinie i Chrzanowie.

I tak właśnie wyliczyliśmy, że utrudnienia na A4 trwały i będą trwały w latach 2021-2025 w sumie przynajmniej 1599 dni. To 87,5 proc. wszystkich 1826 dni kalendarzowych w tym okresie. 1599 dni to ponad 53 miesiące utrudnień, czyli cztery lata i 5 miesięcy.

Niestety, wszystko wskazuje, że z utrudnieniami na A4 kierowcy będą się zmagać jeszcze przez 3-4 lata, można więc powiedzieć, że trzecia dekada XXI wieku będzie pod tym względem najtrudniejsza od lat 2003-2009, kiedy na śląsko-małopolskim odcinku autostrady prowadzono najbardziej intensywne prace.

Dlaczego? Stalexport musi w 2027 roku przekazać trasę Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w znikomym stanie technicznym, dlatego

będzie kontynuować remonty. Zakres prac będzie zależny od przeglądów autostrady, których GDDKiA dokona do końca tego roku.

Będzie jeszcze gorzej, ale przynajmniej po trzy pasy

– W związku z przejściem odcinka autostrady A4 Katowice – Kraków od koncesjonariusza, w GDDKiA powołany został specjalny zespół. Jego zadaniem jest przegląd stanu technicznego trasy i określenie, czy jest on wystarczający w odniesieniu do wymagań umowy koncesyjnej. Prace zespołu trwają, odbyły się już pierwsze przeglądy, a na bieżąco planowane są kolejne. W przeglądach uczestniczą też przedstawiciele koncesjonariusza – Stalexport Autostrada Małopolska – oraz niezależnego inżyniera – tłumaczy Szymon Piechowiak, rzecznik prasowy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

– Do końca tego roku planujemy dokonać przeglądów autostrady i głównych elementów jej infrastruktury towarzyszącej. Ewentualne zakresy niewypełniające zapisów umowy zostaną wyremontowane lub naprawione w tym lub przyszłym sezonie budowlanym, przed zakończeniem trwania umowy z koncesjonariuszem – dodaje Szymon Piechowiak.

Co jednak najistotniejsze, przejście autostrady przez GDDKiA nie będzie oznaczało zakończenia prac. Przeciwnie, konieczne będą nowe inwestycje, bo natężenie ruchu na tym odcinku według niektórych szacunków może wzrosnąć nawet o 40 procent. Kierowcy po tym, jak otwarte zostaną bramki i przejazd stanie się bezpłatny, z pewnością częściej skuszą się na przejazd na A4. GDDKiA dostrzega problem, ale o szacunkach dotyczących wzrostu ruchu wypowiada się ostrożnie.

– Informacja, o ile wzrośnie ruch na tym odcinku po przejściu trasy od koncesjonariusza, jest dla nas kluczowa. Dlatego planujemy zlecić przygotowanie odpowiedniej dokumentacji uwzględniającej analizy i prognozy ruchu dla odcinka pokoncesyjnego. Na podstawie dotychczas prowadzonych przez nas analiz i prognoz, obejmujących też możliwe przeniesienie ruchu z innych dróg, wzrost o 40 proc. wydaje się mało prawdopodobny. Mówimy oczywiście o stałym wzroście ruchu w dłuższym okresie, a nie chwilowych wyższych związków np. ze świętami lub rozpoczęciem wakacji – twierdzi Szymon Piechowiak.

Jednym z rozwiązań byłoby rozszerzenie odcinka w obu kierunkach do trzech pasów. Jakie w tym zakresie plany ma GDDKiA? Szymon Piechowiak, podkreśla, że rozbudowa odcinka autostrady A4 pomiędzy Katowicami a Krakowem wpisana jest do Rządowego Programu Budowy Dróg Krajowych do 2030 r. (z perspektywą do 2033 r.). To oznacza, że ta inwestycja jest raczej przesądzona, nie wiadomo jeszcze jednak, ile potrwać ma prace z tym związane.

– Szczegóły dotyczące poszerzenia autostrady przy wykorzystaniu szerokiego pasa rozdzielacza, poznamy po opracowaniu dokumentacji projektowej. Obecnie przygotowujemy się do ogłoszenia przetargu na wyłonienie wykonawcy tej dokumentacji – mówi Szymon Piechowiak, który w przy-

padku terminów przywołuje przykład innej inwestycji.

– Dla zobrazowania czasu potrzebnego na rozbudowę A4 pomiędzy Katowicami i Krakowem (ok. 60 km) możemy przytoczyć przykład związany z A2 pomiędzy Łodzią i Warszawą (ok. 90 km). Na początku lipca br. ogłosiliśmy przetarg na wyłonienie wykonawcy tych prac, a umowę planujemy podpisać w I połowie 2026 r. Zakończenie robót planowane jest na II połowę 2027 r. Przy poszerzeniu autostrady A4 Katowice – Kraków będziemy czerpać z doświadczeń zebranych przy poszerzeniu autostrady A2 Łódź – Warszawa oraz wcześniejszych tego typu inwestycji realizowanych pod ruchem (np. rozbudowa A1 w woj. śląskim i łódzkim). Dotyczy to zarówno kwestii dokumentacji, organizacji ruchu, jak i samej realizacji inwestycji – tłumaczy rzecznik GDDKiA.

Żeby nam nie umknęło: wciąż mówimy o zaledwie 61-kilometrowym odcinku drogi. 1599 dni remontów na 1826 dni ogółem.

Śląsko-małopolski odcinek autostrady A4

19 września 1997 roku Ministerstwo Transportu i Gospodarki Morskiej udzieliło spółce Stalexport sp. z o.o. koncesji na eksploatację oraz przystosowanie A4, relacji Katowice – Kraków, do wymogów płatnej autostrady. Umowa w znacznej części niejawna, później była aneksowana przez kolejnych premierów RP. W 1998 roku powstała spółka Stalexport Autostrada Małopolska, która została powołana przez koncesjonariusza autostrady – firmę Slatexport S.A. z jej 100-procentowym kapitałem akcyjnym. Celem spółki było przystosowanie autostrady A4 na odcinku Katowice (węzeł Murkowska) – Kraków (węzeł Balice) do wymogów płatnej autostrady oraz eksploatację autostrady na tym odcinku, przyznanej Stalexport S.A. w roku 1997.

Dzięki zmianom ustawy o autostradach płatnych 28 lipca 2004 roku koncesja na śląsko-małopolski odcinek autostrady A4 została przeniesiona na SAM, a 17 października 2005 r. podpisano Aneks nr 5 do Umowy Koncesyjnej. Już w grudniu 2005 zawarto z konsorcjum banków: Westdeutsche Landesbank, DePfa Group, Kreditanstalt für Wiederaufbau i BPH S.A. umowę kredytową na kwotę do 380 mln zł.

W październiku 2009 r. SAM S.A. zakończyła kolejny etap przedsięwzięcia. Koncesjonariusz wyremontował gruntownie nawierzchnię na całym 61 km odcinku A4 Katowice-Kraków, zmodernizował 31 obiektów mostowych oraz wybudował 15 przejazdów awaryjnych i 10 km ekranów akustycznych.

W kolejnych latach dzięki uzyskanemu kredytowi prowadzono kolejne prace, wyremontowano m.in. 22 obiekty mostowe. 30 września 2019 r. Stalexport Autostrada Małopolska S.A. dokonała całkowitej spłaty długu. Remonty A4 trwają jednak do dzisiaj.

15 marca 2027 roku zarząd nad śląsko-małopolskim odcinkiem A4 przejmie GDDKiA. Przejazd stanie się bezpłatny, ale sami kierowcy nie odpoczną od remontów ze względu na planowane poszerzenie obu kierunków autostrady do trzech pasów.

Biedronka musi zapłacić ponad 30 000 złotych mobbingowanej przez kilka lat kasjerce pracującej w sklepie tej sieci w Wąbrzeźnie – orzekł sąd pracy w Toruniu. Wyrok jest już prawomocny. I jest ewenementem na skalę kraju

Małgorzata Oberlan

WYZWISKA I SZYKANY. BIEDRONKA PŁACI ZA MOBBING

Niesłusznie krytykowana, ośmieszana, upokarzana i szykanowana przez kierownictwo sklepu kasjerka Biedronki z Wąbrzeźna (Kujawsko-Pomorskie) wygrała batalię z pracodawcą. Na mocy wyroku sądu pracy w Toruniu właściciel tej wielkiej sieci handlowej – spółka Jeronimo Martins – musi kobiecie zapłacić ponad 30 tysięcy złotych.

Składa się na to 25 tys. zł zadośćuczynienia za krzywdy, jakich kobieta doznała wskutek mobbingu oraz 6061 zł odszkodowania. A wszystko to z odsetkami ustawowymi, licznymi od dnia wniesienia pozwu do sądu (zgodnie z prawem, wyrok podlega wykonaniu z datą uprawomocnienia się i wtedy następuje wypłata pieniędzy).

Mobbing trwał w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem. Potwierdzili to biegli medycy. Szukała pomocy, ale ze strony pracodawcy jej nie dostała. A ten – zgodnie z prawem – odpowiada za przeciwdziałanie mobbingowi w miejscu pracy i ponosi za niego odpowiedzialność.

– Wyrok jest już prawomocny – przekazuje nam sędzia Jędrzej Czerwiński, prezes Sądu Rejonowego w Toruniu.

A to oznacza, że podlega wykonaniu – pieniądze trzeba zapłacić. Suma może nie jest jakaś zawrotna, ale zbieżna z tym, o co wnosiła kasjerka. Sam wyrok natomiast jest ewenementem w skali kraju. Dlaczego?

Mobbing – trudny do udowodnienia. A wygrać z wielkim koncernem jest jeszcze trudniej

W internetowej wyszukiwarce na próżno szukać wyroku w analogicznej sprawie z ostatnich lat. Powody są dwa. Podstawowe.

Po pierwsze, udowodnić w Polsce mobbing przed są-



Sąd potwierdził. Mobbing miał miejsce w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem

dem jest naprawdę trudno. A domagając się za niego zadośćuczynienia i odszkodowania, dodatkowo udowodnić trzeba związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego doświadczało się w pracy, a rozstrojem zdrowia.

Cały ciężar dowodowy w takim procesie leży po stronie pokrzywdzonego pracownika. Najlepiej, żeby dysponował dziennikiem opisującym długotrwałe go szykanowanie, ośmieszanie, nękanie, a także świadkami (jak namówić jesz-

cze pracujących kolegów?!) oraz stosowną dokumentacją lekarską.

Po drugie – wygrać proces pracowniczy z wielką korporacją czy koncernem to wyzwanie. Z jednej strony najczęściej staje wtedy zwykły człowiek wspierany najwyżej przez jednego prawnika. Z drugiej – cała machina, wspierana nierzadko całym sztabem doświadczonych adwokatów czy radców prawnych.

Kasjerce z małego Wąbrzeźna w województwie

kujawsko-pomorskim udało się wygrać z wielkim Jeronimo Martins.

Jak to się stało?

W październiku wyrok w jej sprawie, już prawomocny, wraz z bardzo obszernym uzasadnieniem opublikowany został w Portalu Orzeczeń Sądowych – stąd znamy szczegóły historii krzywdy kobiety, ale i procesu. Sąd pracy w Toruniu opowiedział się po jej stronie, bo przekonały go dowody. Oczywiście, ważna była ich ocena – i w tej

materii wąbrzeźnianka trafiła dobrze – IV Wydział Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu znany jest nie tylko ze swojego profesjonalizmu i wnikliwości, ale i empatii.

Koszmar za kasą

W tym procesie przed sądem pracy zeznawało wielu świadków, w tym – byli i obecni pracownicy Biedronki w Wąbrzeźnie oraz ich przełożeni. Ustalając przebieg wydarzeń i jego skutki, sąd opierał się

także na opinii biegłego psychologa i dokumentach.

Co ostatecznie ustalili?

Przez kilka lat kasjerka była upokarzana i zastraszana przez bezpośrednich przełożonych. Szczególnie jednak dokuczała jej zastępca kierownika sklepu – pani A.K. To przez nią pracownica była regularnie wulgarnie wyzywana w obecności współpracowników i klientów, a epitet „tępa” nie należał do najgorszych.

Kobieta długo musiała znośić nie tylko permanentne złośliwości, ale też ośmieszanie, upokarzanie i nieuzasadnioną krytykę.

Nieuzasadnioną, bo jak podkreślił sąd, bez zarzutu wykonywała swoje obowiązki.

Co jeszcze robiła pani A.K.?

Nagle i celowo zmieniała kasjerce harmonogram pracy bez uprzedzenia. Uniemożliwiała jej wychodzenie na przerwę do toalety, a nawet wymuszała obsługę niesprawnych urządzeń – choćby pieca do wypieku pieczywa.

Wszystko to odnotował sąd.

Nie było tak, że wąbrzeźnianka niczym potulne ciętle zносиła te razy. Szukała wsparcia i ratunku u przełożonych, ale jej próśby były bagatelizowane i zbywane – ustalił sąd.

A koleżanki i koledzy z pracy? Niektórzy też cierpieli wskutek zachowań pani A.K., ale bali się reagować.

Inni milcząco lub aktywnie mobberów... wspierali. To mechanizm znany w psychologii, a grono takich wspierających określa się jako „krąg mobbera”.

W końcu udrećzona kasjerka podupała na zdrowiu psychicznym tak, że musiała leczyć się u specjalisty. Także – farmakologicznie. Co dość przerażające w tej historii, nawet wtedy pani A.K. nie dawała jej spokoju – robiła jej zdjęcia na chorobowym...

Po chorobie kasjerka złożyła wniosek o rozwiązanie umowy o pracę z winy pracodawcy – jako przyczynę wskazując mobbing. Nie zrobiła tego osobiście, ale już przez pełnomocnika prawnego.

Była już wtedy silniejsza i postanowiła zaważać o siebie.

POLITYKA ANTYMOBBINGOWA W JERONIMO MARTINS

● „Polityka Antymobbingowa” Biedronki to dokument wewnętrzny określający zasady przeciwdziałania mobbingowi w firmie oraz procedury postępowania w przypadku otrzymania informacji o takich incydentach oraz możliwość ich zgłoszenia do zarządu.

● Złożone skargi są rozpatrywane przez Komisję Antymobbingową, która po przeprowadzeniu postępowania

wyjaśniającego, w tym przesłuchań świadków, organizuje wewnętrzną konsultację w celu podjęcia decyzji o zasadności skargi i dalszym trybie postępowania.

● „Gwarantujemy poufność i ochronę sygnalisty w każdej prowadzonej sprawie, ale także niezależność Komisji Antymobbingowej” – zapewnia firma.

● Biedronka ma także osobną politykę przeciwdziałania dyskryminacji i molestowaniu. Ta z kolei określa wewnętrzne zasady przeciwdziałania dyskryminacji bezpośredniej i pośredniej oraz molestowaniu, w tym seksualnemu. Opisuje procedury zgłaszania takich przypadków oraz wskazuje osoby odpowiedzialne za ich rozpatrzenie.

● „Podobnie jak w przypadku mobbingu Komisja Antymobbingowa jest odpowiedzialna za rozwiązywanie takich spraw. Komisja Antymobbingowa działa niezależnie, a w każdej prowadzonej przez nas sprawie gwarantowana jest poufność i ochrona sygnalisty” – podkreśla firma. (Za: „Raport zrównoważonego rozwoju sieci Biedronka”).

„W oświadczeniu o rozwiązaniu umowy o pracę jako przyczynę wskazała uporczywe i długotrwałe nękanie i zastraszanie, co spowodowało zaniżoną ocenę przydatności zawodowej. Wskazała, że poniżanie i ośmieszanie następowało w obecności pozostałego zespołu współpracowników – odnotował sąd.

Jeronimo Martins uważa, że ma politykę antymobbingową

Takie wypowiedzenie umowy o pracę w wielkiej sieci handlowej musiało skutkować wszczęciem określonym procedur.

I one faktycznie ruszyły.

Powołano Komisję Antymobbingową, która „znamion mobbingu nie potwierdziła”. Później w sądzie pracy był to jeden z głównych argumentów prawników spółki Jeronimo Martins.

Pozwana spółka twierdziła też, że „kontrola pracy powódki nie była przejawem mobbingu, była obiektywnie uzasadniona, a wszelkie działania korygujące wynikały z niewłaściwego wykonywania przez powódkę jej obowiązków. Działania przełożonych i współpracowników nie nosiły cech mobbingu” – przekonywali prawnicy JM.

Przed sądem Jeronimo Martins przedstawiło też swoją politykę antymobbingową.

Jest ona faktycznie rozbudowana i daje szansę pracownikom na szukanie pomocy. Jest również dowodem na to, że ten pracodawca przeciwdziała mobbingowi, a przynajmniej konkretnie stara się to czynić (szczegóły tej polityki – w ramce pod tekstem). Jak zawsze jednak w życiu procedury zderzają się z „czynnikiem ludzkim”; nawet najlepsze muszą być po prostu przez ludzi stosowane w praktyce.

„Mimo szeregu dokumentów dotyczących polityki antymobbingowej, nie przyniosła ona żadnych skutków, skoro A.K. (zastępca kierownika sklepu – przyp. red.) przez kilka lat dopuszczała się nieprawidłowych zachowań, a A.W. (wyższa przełożona) je bagatelizowała. Tym bardziej że sytuacje dotyczące takich zachowań nie dotyczyły tylko powódki” – podkreśliła w uzasadnieniu wyroku sędzia Alina Kordus-Krajewska.

W sądzie pracy na korzyść Jeronimo Martins zeznawali: pani A.K., wyżsi od niej rangą przełożeni, ale również niektórzy z pracowników sklepu w Wąbrzeźnie.

Z kolei wersję wydarzeń kasjerki potwierdzili inni pracownicy sklepu (także – byli) oraz członkowie rodziny będący świadkami jej cierpienia. Jasna dla sądu była też opinia biegłego medyka, który wskazał na bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego kobieta doświadczała



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Wyrok sądu pracy w Toruniu jest już prawomocny i podlega wykonaniu

czała latami w pracy, a jej stanem zdrowia.

Wyrok: właściciel Biedronki odpowiedzialny i musi płacić

Proces w tej sprawie prowadziła i wyrok ogłosiła wspomniana już wyżej doświadczona sędzia Alina Kordus-Krajewska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu.

Po pierwsze – potwierdziła, że do mobbingu w Wąbrzeźnie doszło. Uznała, że kasjerka doświadczyła w pracy długotrwałego i uporczywego nękania, czyli mobbingu.

Po drugie, wskazała, że pracodawca – nawet jeśli sam nie jest mobberem – w myśl prawa zobowiązany jest mobbingowi przeciwdziałać i ponosi odpowiedzialność, gdy do niego dojdzie.

Po trzecie zaś, sędzia podkreśliła, że wdrożenie polityki antymobbingowej przez Jeronimo Martins problemu nie rozwiązało.

„Sąd miał w sprawie na uwadze, że działania A.K. były długotrwałe. Ich nieprawidłowość nie była subiektywnym odczuciem powódki. Jak ocenili biegli: „... nie stwierdza się u pani (tu: personalia kasjerki) innych przyczyn, w tym osobowościowych, które mogły prowadzić do subiektywnego przekonania, że stała się ofiarą mobbingu. U powódki wystąpiły zaburzenia adaptacyjno-depresyjne. Ich podłożem był przewlekły stres psychologiczny. Jego nasilenie było na tyle silne, że istniała konieczność leczenia psychiatrycznego” – wskazała, uzasadniając wyrok sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Jak piszemy na wstępie, ten wyrok się ostatecznie uprawomocnił i Jeronimo Martins zo-

stało zmuszone do zapłaty pokrzywdzonej ponad 30 tysięcy złotych za krzywdy.

Mobberka dwa razy awansowała – podkreślił sąd

Sądowi w trakcie procesu nie umknęło i to, że przez długie lata, gdy kasjerka doświadczała szykan i upokarzania, jej główna mobberka była nie tylko bezkarna, ale wręcz premiiowana.

„Niewątpliwie krzywdę powódki potęgował fakt, że A.K. nie tylko nie poniosła konsekwencji za swoje zachowanie, ale jeszcze dwukrotnie awansowała” – podkreśliła sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Przez ludzi z niewielkiego miasta, a takim jest Wąbrzeźno, sytuacja komentowana jest krótko. „Zawsze rację mają ci, którzy są przy korycie” – mówią jedni. „Właśnie tacy kierownicy są najbardziej potrzebni szefom, nie tylko w Biedronce” – konstatują smutno drudzy.

Mobbing nie tylko w sklepach. Polak zwykle cierpi po cichu

Jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych narodów w Europie, a jednocześnie – jednymi z najbardziej narzekających na traktowanie w tej pracy.

Aż 24 procent kobiet i 15 procent mężczyzn w Polsce oświadczyło doświadczyło mobbingu w pracy – wynika z ubiegłorocznego badania portalu Pracuj.pl. W tym samym badaniu 65 procent osób potwierdziło, że złe traktowanie pracowników to wciąż istotny problem w Polsce – jeśli nie doświadczyli go na własnej skórze, to byli jego świadkami.

Co niepokojące, 71 procent badanych zdecydowało się na tzw. ciche protesty, nie zgłaszając problemu przełożonym lub odpowiednim organom. Dlaczego? Często powodem

jest brak wiary w skuteczność takiego zgłoszenia.

– A co by mi dała jakaś skarga? Przez pół roku byłam niszczone psychicznie przez brygadzystę: dociążany bezsensownymi zleceniami, wyśmiewany przy innych, złośliwie pozabawiany premii. Reszta brygady udawała, że problemu nie widzi. Zgłosiłem to wszystkiemu kierownikowi działu, ale niczego to nie zmieniło, więc po prostu się zwolniłem – opowiadał nam pan Przemysław, były już pracownik zakładu produkcyjnego w Toruniu (dane do wiadomości redakcji).

Mimo wszystko jednak świadomość tego, czym jest

mobbing – wzrosła. I skargi do Państwowej Inspekcji Pracy jednak płyną – choć w świetle wyżej przytoczonych badań uznać trzeba, że stanowią prawdopodobnie tylko wierzchołek góry lodowej. Jak przekazywał nam inspektor Waldemar Adametz z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Bydgoszczy, co roku takich spraw jest blisko 100. Np. w 2023 roku było ich 84, a tylko w pierwszym kwartale kolejnego – już 55. Rok obecny jest podobny.

Skąd jest najwięcej zgłoszeń? Cierpią pracownicy praktycznie we wszystkich branżach, ale najliczniejsze skargi płyną z firm usługowych i z handlu.

CZYM JEST MOBBING?

Znamiona mobbingu

- Długotrwałość i uporczywość. Działania muszą być powtarzane przez dłuższy czas, a nie być pojedynczym incydentem.
- Nękanie lub zastraszanie. Obejmuje to zarówno ataki werbalne, jak i psychiczne, takie jak np. wyśmiewanie, poniżanie, obmawianie i rozsiewanie plotek. Chodzi też o takie zachowania jak publiczne upokarzanie lub krytykowanie w obecności innych, a także izolowanie od zespołu, np. poprzez pomijanie przy decyzjach lub wykluczanie z integracji.
- Kolejne zachowania wskazujące na mobbing to wydawanie absurdalnych poleceń lub przydzielanie zadań przerastających możliwości pracownika, po czym groźenie konsekwencjami. Ponadto utrudnianie wykonywania obowiązków, np. przez ukrywanie ważnych informacji.
- Zagrożenie dla psychiki. Wszystkie te działania – zgodnie z definicją mobbingu – mają mieć na celu obniżenie samooceny pracownika, wywołanie strachu lub wyeliminowanie go z zespołu.

Zachowania, które mobbingiem nie są, a niejednokrotnie są z nim mylone

- jednorazowy akt poniżenia, ośmieszenia, zlekceważenia pracownika – niezależnie od tego, jak niewłaściwe jest traktowanie pracowników/współpracowników, nie można go klasyfikować jako mobbingu;
- uzasadniona krytyka – zwracanie uwagi pracownikowi, wskazywanie błędów, sugerowanie poprawy w sytuacjach niewywiązywania się z obowiązków bądź wywiązywania się w sposób nierzetelny oraz dający efekty niskiej jakości, to zachowania jak najbardziej słuszne i leżące w kompetencjach kadry kierowniczej;
- konflikt – sytuacja, w której ludzie się nie lubią, wzajemnie się konfliktują. Konflikt od mobbingu różni się tym, że w sytuacji konfliktowej obie strony teoretycznie dążą do jej rozwiązania, w mobbingu nie ma o tym mowy;
- warunki pracy niespełniające wymogów bhp (złe warunki pracy można by uznać za mobbing jedynie wówczas, gdy są one wymierzone wobec jednej osoby, która doświadcza również szkan w innej postaci);
- poczucie dyskomfortu w pracy – niezadowolony z przydzielanych obowiązków, niechęć do realizacji wyznaczonych zadań, znudzenie pracą, niespełnianie się w pracy, brak poczucia satysfakcji. (Za: pip.gov.pl).

Co roku zdarzają też zgłoszenia z placówek oświatowych, służby zdrowia, urzędów i instytucji, produkcji.

Co może inspekcja pracy, a co pozostaje w gestii sądu?

Tu ważna uwaga! PIP w toku prowadzonych przez siebie kontroli nie rozstrzyga kwestii mobbingu.

Mobbing jest zjawiskiem należącym do spraw spornych, natomiast zgodnie z art. 262 Kodeksu pracy spory o roszczenia ze stosunku pracy rozstrzygają sądy pracy. Inspektor pracy ma jedynie możliwość sprawdzenia, czy pracodawca podejmuje działania organizacyjne przeciwdziałające mobbingowi.

– W nielicznych przypadkach inspektorzy pracy przeprowadzają wśród pracowników kontrolowanych firm anonimowe ankiety celem zbadania występowania niepożądanych zachowań, mogących nosić znamiona mobbingu, i jednocześnie wykazania pracodawcy potrzeby podjęcia stosownych działań – objaśnia inspektor Waldemar Adametz.

Podsumowując – skarga na mobbing do PIP może skutkować tym, że inspektorzy pojawią się w danym zakładzie pracy z kontrolą, przeprowadzą ankietę, która potwierdzi lub wykluczy tzw. „znamiona mobbingu” oraz uczulą pracodawcę na problem.

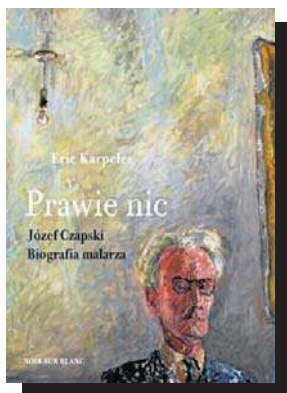
Być może czasem już to poprawi czyjąś sytuację w pracy, ale – jeśli realnie ktoś uciepiał na zdrowiu i chce za to zadośćuczynienia – pozostaje mu droga sądowa.

©P



NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY

poleca
Mariusz Grabowski



Podmalówka, czyli wprowadzenie w świat Józefa Czapskiego

Amerikanin Eric Karpeles, autor wydanej właśnie opasłej biografii Józefa Marii Franciszka Hutten-Czapskiego, nazwał swoje dzieło „Biografią malarza”. Ale to tytuł mylący – owszem, sporo tu o malarstwie, ale tak naprawdę to pierwsza na polskim rynku tak całościowa biografia tego niezwykłego człowieka.

Świadek XX wieku

Ale też Czapski wart był pracy, jaką wykonał Karpeles. Był aristokratą, żołnierzem, pamiętnikarzem, pisarzem, no i malarzem. W czasie rewolucji był studentem w Petersburgu, w szalonych latach 20. malarzem w Paryżu. Walczył z Niemcami, a wzięty do niewoli przez Sowieków cudem ocalał z masakry katyńskiej.

Po wojnie nie wrócił do Polski. Jego wspomnienia z sowieckiego obozu – „Na nieludzkiej ziemi” – wyprzedziły „Archipelag Gulag” Sołżenicyna o ćwierć wieku. Od 1946 r. współtworzył paryską „Kulturę” (od 1947 r. do śmierci w 1993 r. mieszkał w domu – redakcji „Kultury” w Maisons-Laffitte przy Avenue de Poissy 91).

Mistrz koloru

Z Czapskim malarzem wiąże się anegdota. „Czemu pan maluje? – spytał go w 1958 r. André Malraux. „Z braku czegoś lepszego. To lepsze to mistyka, droga bezpośrednia, ale przekracza ona moją wolę ofiary...” – odparł zagadkowo Czapski.

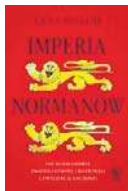
Jakie było jego malarstwo? Od kapistów przejął przekonanie, że powierzchnia obrazu jest miejscem transpozycji natury, transpozycji dokonywanej za pomocą środków plastycznych, z wyeksponowaną rolą czystego koloru na czele. W latach 30. malował w tej właśnie konwencji, z rzadka tylko przechodząc od rozjaśnionej do bardziej intensywniej palety barw.

Wciąż nieznany?

Karpeles, skądinąd także malarz, pisze: „Bardziej podziwiano go za charakter niż za twórczość malarską. Ci, którzy kupowali jego prace, robili to głównie z przyjaźni dla tego człowieka. Jego malarstwo pozostaje praktycznie nieznane”.

I dalej: „Obrazów Czapskiego prawie nie ma w zbiorach publicznych, większość znajduje się w prywatnych kolekcjach w różnych miejscach Europy. Wiele dziesięcioleci temu obrazy Czapskiego zostały zakupione i zarejestrowane w zbiorach w Polsce i Francji, (...) ale tylko nieliczne płótna są wystawiane publicznie”.

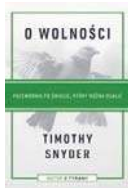
Eric Karpeles, „Prawie nic. Józef Czapski. Biografia malarza”, wyd. Noir sur Blanc, Warszawa 2025, cena 119 zł



Piraci z Północy – zdobywcy świata

Opowieść o tym, jak Normanowie nie tylko położyli podwaliny pod obecną Wielką Brytanię, ale także rozszerzyli swoją władzę i wpływy na Sycylię, północną Afrykę i Ziemię Świętą.

Levi Roach, „Imperia Normanów”, wyd. Rebis, Poznań 2025, cena 89 zł



Czy liberalizm ma jeszcze sens?

Tom „O wolności” to propozycja Timothy’ego Snydera, jak odzyskać „liberalną sprawczość” w epoce dezinformacji, „dryfu w stronę autorytaryzmu i obywatelskiego zmęczenia”.

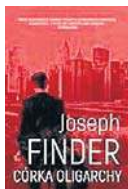
Timothy Snyder, „O wolności”, wyd. Znak, Kraków 2025, cena 89,90 zł



Psycholog o św. Tomaszu z Akwinu

Amerkański psycholog Kevin Vost opracował zestaw psychologicznych ćwiczeń na kanwie scholastycznego nauczania św. Tomasza. Okazuje się, że działa.

Kevin Vost, „Myśleć jak Akwinata. Ćwiczenie umysłu ze św. Tomaszem”, wyd. W drodze, Poznań 2025, cena 44,90 zł



Stawką jest twoje życie, Paul!

Paul Brightman ukrywa się pod fałszywym nazwiskiem w cichym miasteczku w Nowej Anglii. Wcześniej musiał uciekać w leśne ostępy New Hampshire przed rosyjskimi agentami. Dlaczego go ścigają?

Joseph Finder, „Córka oligarchy”, wyd. Sonia Draga, Katowice 2025, cena 59,90 zł



Wikingowie widziani od podszewki

Sławomir Leśniewski opowiada o wikingach z czułością: jak siali spustoszenie, jak rabowali, omawia też ich nowatorskie techniki wojenne, sztukę żeglarską oraz kulturę.

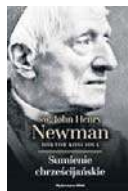
Sławomir Leśniewski, „Wikingowie”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2025, cena 69,90 zł



Czyżby nic się nie zmieniło?

Rafał Ziemkiewicz analizuje nie tylko wydarzenia z 1939 r., ale przede wszystkim pyta o współczesne zdolności Polaków do ocalenia samodzielnego bytu państwowego.

Rafał Ziemkiewicz, „Jakie piękne samobójstwo”, wyd. Fabryka Słów, Warszawa 2025, cena 59,90 zł



Wykład o sumieniu sprzed stu lat

Wznowienie jednego z najważniejszych tekstów o sumieniu – pióra św. Johna Henry’ego Newmana. „Człowiek nie widzi prawdy, gdy jej nie chce i ponieważ jej nie chce”.

Św. John Henry Newman, „Sumienie chrześcijańskie”, wyd. WAM, Kraków 2025, cena 25,90 zł



„Och, nie szkodzi, moja śliczna”

Sensacyjna opowieść o życiu księżnej Daisy, czyli Marii Teresy Oliwii Hochberg von Pless. Skandale i romanse w cieniu wielkiej historii. W jednej z głównych ról cesarz Wilhelm II.

Dorota Ponińska, „Daisy i cesarz. Wszystkie namiętności księżnej”, wyd. Znak, Kraków, cena 54,99 zł



Aufzejkerki, czyli nadzorcynie

Jak wyglądała służba kobiet na hitlerowskim systemie obozowym, co sprawiało, że kobiety w uniformach SS-Gefolge były zdolne do niebywałego okrucieństwa.

Jan Jakub Grabowski, „Suki, więdźmy i bestie”, wyd. Hi:story/ Znak, Kraków 2025, cena 54,99 zł



Mussolini w wersji imperialnej

1 września 1939 r. wybuchła wojna w Polsce, a już kilka miesięcy później, w czerwcu 1940 r., Mussolini wciągnął Włochy w konflikt, który miał mu dać chwałę i miejsce u boku Hitlera.

Antonio Scurati, „M. Czas przeznaczenia”, wyd. Sonia Draga, Katowice 2025, cena 64,90 zł



W Krakowie, przy Stolarskiej 12

O historii, architekturze oraz twórcach kaplicy Myszkowskich przy dominikańskij bazylice pw. Świętej Trójcy w Krakowie. A także o osobie jej fundatora.

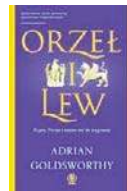
Aleksander Stankiewicz, „Kaplica Myszkowskich w Krakowie”, wyd. W drodze, Kraków 2025, cena 49,90 zł



Herbert Anwaldt kontra opętani

Rok 1925, Czerniewice, Dolny Śląsk. Na hrabiego von Babbitzta spadają kolejne nieszczęścia. Kiedy pałacowy lekarz zostaje zamordowany, do Czerniewic trafia student psychiatrii Herbert Anwaldt.

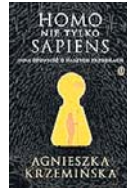
Marek Krajewski, „Głos z piekła”, wyd. Znak, Kraków 2025, cena 54,99 zł



Rzymianie spoglądają na Wschód

Jedynego rywala Rzym miał na Wschodzie, gdzie królowali perscy monarchowie. To tam przetoczył się wcześniej dziejowy huragan w postaci Aleksandra Wielkiego.

Adrian Goldsworthy, „Orzeł i Lew. Rzym, Persja i wojna nie do wygrania”, wyd. Rebis, Poznań 2025, cena 99 zł



Na tropie przodków homo sapiens

Kim byliśmy, zanim nazwalimy siebie cywilizacją? Jak wyglądało życie tych, których tak chętnie określamy jako dzikich, prymitywnych, podporządkowanych naturze?

Agnieszka Krzemińska, „Homo (nie tylko) sapiens”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2025, cena 59,90 zł



Przed nadchodzącym adwentem

Zbiór 105 tekstów, przygotowanych przez 58 autorów, pomaga ponownie odkryć sens tego, co kryje się za obzędami, zwyczajami i tekstami wiążącymi się z tym czasem.

„Adwent i Boże Narodzenie”, wyd. W drodze, Kraków 2025, cena 49,90 zł



Skrwawione Stonehenge

Ken Follett przenosi nas w czasy, gdy na Ziemi zaczyna kształtować się cywilizacja. A jego fabuła opowiada o losach Sefta, młodego kopalnia krzemienia, który pragnie odnaleźć swoje miejsce w świecie. Trafia zaś na...

Ken Follett, „Krań czasu”, wyd. Albatros, Warszawa 2025, cena 69,90 zł

MEDYCyna/KRYMINALISTYKA

„Dzień dobry. To mówię ja, nieboszczyk”

„Rozmowa z denatem” łączy elementy kryminału, nauki i filozoficzną refleksję nad bytem. Jej autor opowiada swoje historie wprost ze stołu sekcyjnego, z należyty szacunkiem traktuje każdego zmarłego i dąży do ustalenia prawdy, prowadząc z denatem swego rodzaju dialog.

Ciało w zamrażarce

Przedstawmy autora: dr Philippe Boxho jest lekarzem medycyny sądowej z Liege. Przedstawia zgony i przybliża proces dochodzenia do prawdy o ich przyczynach.

Wyliczanka Boxho jest dość ponura: opowiada nam m.in. o pozornym samobójstwie, za którym kryło się morderstwo, o kobiecie uduszonej przez męża, dziecku doprowadzonym do śmierci przez rodzicielskie zaniedbanie i o narkomanach zabitych przez drobnego złodziejszka.

Oddzielny wątek Boxho poświęca ciałom odnalezionych w... zamrażarce.

Cielesne ABC

Medycyna sądowa - wyjaśnijmy - to dziedzina nauki zajmująca się wykorzystywaniem medycyny dla kryminalistyki i wymiaru sprawiedliwości. Specjaliści medycyny sądowej, tacy właśnie jak Boxho, zajmują się m.in. opiniowaniem o przyczynach i okolicznościach śmierci, zwłaszcza w przypadkach zgonów z przyczyn gwałtownych, wykonywaniem oględzin, sekcji zwłok, badań lekarskich i wydawaniem opinii w sprawach karnych, cywilnych i ubezpieczeniowych.

Tę dziedzinę medycyny można podzielić na konkretne kategorie: tanatologię, toksykologię, traumatologię i serohematologię. Medycy sądowi są pomocni również w dociekanii prawdy historycznej, są np. obecni przy ekshumacjach zwłok.

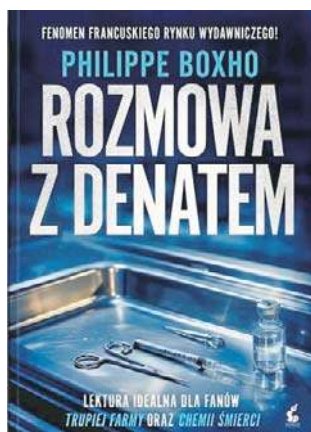
Jak umarł Zbawiciel

Dr Baxho też ekshumuje, ale inaczej. Np. w rozdziale „Chrystus na stole sekcyjnym” opisuje szczegóły jego śmierci. Nie mając jednak jednak dostępu do ciała Zbawiciela (z powodów oczywistych) opiera się na freskach obrazach, krucyfikach i wizerunkach Męki z kościołów i kaplic. I dochodzi do wniosku, że znajomość anatomii wśród artystów była dość znikoma.

Najczęstszym błędem jest ukazywanie gwoździ wbitych nie w nadgarstek Chrystusa, lecz w środek jego dłoni (Rzymianie wbijali je w tzw. „przestrzeń Destota”). Innym błędem jest źle pokazane odchylenie głowy, która zgodnie z anatomią powinna skłaniać się do przodu. Dalej idzie kwestia ran od korony cierniowej, wyglądu przebitego włócznią boku i koloru wypływającej krwi.

Dodajmy do tego tzw. suppedaneum, deskę umieszczoną pod nogami skazanego na ukrzyżowanie, której - wedle autora - nie było w czasie śmierci Chrystusa, a została wymyślona przez artystów wczesnego średniowiecza.

margra



Philippe Baxho
„Rozmowa z denatem”,
wyd. Sonia Draga,
Katowice 2025,
cena 49,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

DANIEL MARTYNIUK Musiał lądować

Syn króla disco polo od pewnego czasu przebywał w Hiszpanii. W miniony wtorek postanowił wrócić z Malagi do Warszawy samolotem linii Wizz Air. Kiedy jednak tylko maszyna uniosła się w powietrze, zaczął krzyczeć w stronę załogi i współpasażerów, rzucać pogrożki oraz obrażać ludzi, co tworzyło atmosferę zagrożenia. - Stewardesy go osaczali, rozmawiały, próbowały uspokajać, a on jakby mógł, toby tam do rękoczynów doszło - opowiada jedna z pasażerek w „Fakcie”. Ostatecznie samolot musiał awaryjnie lądować w Nicei i Martyniuk został wyprowadzony przez policję. Na koniec miał krzyczeć do wszystkich, że stać go na taki obrób sprawy.

AGNIESZKA WŁODARCZYK I odkształcona twarz

Celebrytka była niedawno gościem podcastu „Matcha Talks”, gdzie rozmawiała na temat poprawiania sobie urody. - Nie czuję się chyba ze sobą dobrze, wizualnie. Mam taki moment, że widzę, że się starzeję po prostu i nie podobałam się sobie - przyznała z rozbrajającą szczerością. I dodała: - Bardzo długo mogłam na przykład rano nagrywać jakieś storki i dosyć długo w miarę dobrze wyglądałam, a teraz tak się ze sobą źle czuję rano, że dopóki moja twarz się nie odkształci... Tak około 14. Najlepiej wyglądam wieczorem - zdradziła. A zapytana o medycynę estetyczną, zadeklarowała: - Niech każdy sobie robi, co chce. Ja mam to totalnie gdzieś.

AGATA RUBIK Jednak nie jest chora

Celebrytka od dwóch lat mieszka z rodziną w Miami. Niedawno w świetnym nastroju odezwała się do fanów na InstaStories. Swoją dzień rozpoczęła o czwartej nad ranem od odebrania córki z imprezy, a zaraz po powrocie do domu wzięła się za lepienie pierogów. „Nie wiem, w czym tkwi sekret, ale to już kolejny raz, kiedy zauważyłam, że mam znacznie więcej energii, jak śpię mniej” - napisała do swych fanów. Wtedy jeden



W najbliższą sobotę ma odbyć się ślub Macieja Kurzajewskiego z Katarzyną Cichopek

z nich odpowiedział: „Bo do pracy nie chodzisz”. Celebrytka od razu odparowała: „No i tajemnica rozwiązana. Najważniejsze, że to nie żadna choroba”.

ANJA RUBIK Zakochała się latem

Słynna modelka prowadzi dosyć tajemnicze życie miłosne. Ostatnio jednak francuski magazyn „Voici” dowiedział się, że Rubik spotyka się z popularnym nad Sekwaną aktorem Louisem Garrelem. Para poznała się minionego lata i od razu między nimi a nią zaiskrzyło. - To była miłość od pierwszego wejrzenia. Oboje urodzili się w czerwcu 1983 roku. On 14, ona 12. To ich zachwyciło - mówi przyjaciel aktora w rozmowie z „Voici”. Para jest ponoć nierozłączna, a ostatnio paparazzi przyłapali ją na ulicach Paryża podczas romantycznego spaceru i kolacji w modnej włoskiej restauracji. Louis Garrell ma na swym koncie dwa związki z koleżankami po fachu - Valerią Bruni Tedeschi, z którą ma adoptowaną córkę Oumę i z Laetitią Castą, która dała mu syna Azela.

AGNIESZKA DYGANT Ma wyjątkowy regał

Aktorka, która na co dzień mieszka w Warszawie, kupiła w grudniu 2022 roku nowy dom. Jego lokalizacja pozostaje tajemniczą, ale wiadomo, że po-

siadłość sąsiaduje z lasem. 52-latką zadbała o to, by móc komfortowo odpoczywać po ciężkich dniach pracy. Postawiła nawet w ogrodzie prywatną saunę, o której od zawsze marzyła. Teraz sprawiła sobie nowe meble. Na Instagramie pojawiło się nagranie z momentu, gdy do jej domu wnoszono regał wykonany z belek, które powstały z drzewa przeszło pięć dekad temu ściętego na terenie Białowieży. „Naprawdę świetna robota” - podsumowała aktorka relację.

MACIEJ KURZAJEWSKI Jeździł po kopalni

W najbliższą sobotę ma odbyć się planowany od dawna ślub prezentera z Katarzyną Cichopek. Szczegóły uroczystości nie są znane, bo narzeczeni ogłosili, że chcą te szczęśliwe chwile zachować dla siebie. Zapewnili jednak, że pochwalią się w mediach społecznościowych, gdy będą już po wszystkim. W miniony weekend przyjaciele Kurzajewskiego zorganizowali mu wieczór kawalerski. Mężczyźni nie wybrali się na huczną imprezę, a zamiast tego zafundowali przyszłemu panu młodemu prawdziwą przygodę. Na zamieszczonym przez celebrytę nagraniu na Instagramie widzimy, jak przemierza ciemne tunele samochodem terenowym. Pudełek rozeznał się w terenie i uznał, że była to... kopalnia gipsu i anhydrytu. „Najlepszy wieczór kawalerski!” - podsumował Kurzajewski wypad.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Poczuje przyływ energii. Horoskop dzienny radzi zrobić coś spontanicznego, ale także uważać na słowa.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój będzie twoim sprzymierzeńcem. Nie spiesz się, bo horoskop na dziś wróży, że cierpliwość popłaci.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkasz kogoś inspirującego. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że rozmowa otworzy przed tobą nowe, ciekawe drogi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja refleksji. Poświęć czas bliskim. Horoskop dzienny mówi, że dzięki temu zrozumiesz, co naprawdę się liczy.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma zabłyśnie. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się mówić głośno o swoich ambicjach i marzeniach.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządki w głowie i wokół ciebie przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by ustalić priorytety i zaufać intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień pełen emocji. Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że będzie to klucz do spokoju.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja poprowadzi cię we właściwym kierunku. Horoskop na dziś radzi zaufać przeczuciom, ale nie działać zbyt impulsywnie.

Waga (23.09 - 22.10)

Zaskoczy cię dobra wiadomość. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by otworzyć się na zmiany.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dobry czas na podejmowanie odważnych decyzji. Zrób krok naprzód, bo horoskop na dziś zapowiada, że los sprzyja twoim planom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać te okoliczności i stworzyć coś wyjątkowego i trwałego.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą silne. Horoskop dzienny na piątek radzi, by nie uciekać od nich, lecz spróbować je zrozumieć i przekształcić w siłę.

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 27 34 utworzą rozwiązanie – myśl Wojciecha Bartoszewskiego.

ROZWIĄZANIE: ZA RZEKĄ SŁOW LEŻY BAJORO CZYNOW.