MAGAZYN *razem z dodatkami*

● Z nosem w telefonie, czyli Polaków życie w sieci str. 18-19

● Był pewien, że zabił szwagierkę? Anna żyje, a jemu grozi dożywocie str. 24 ● W świecie gwiazd str. 28

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

Nr. 241 (20953)

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–Niedziela 12–14.12.2025

www.wspolczesna.pl

Okoliczności śmierci 10-letniej dziewczynki z Gródka wyjaśnia prokuratura **str. 5**

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Tomasz Wiśniewski: Rabinem w Nowogrodzie był pradziadek aktorki Gwyneth Paltrow **str. 10**

W sobotę, 13 grudnia, przypada 44. rocznica wprowadzenia stanu wojennego **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Coraz więcej osób szuka profesjonalnej pomocy, aby poprawić jakość swojego życia - mówi Alina Ananda Kummer, terapeutka rozwoju osobistego, która promuje jogę radości **str. 14**

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Katarzyna Korycka uroczystym ślubowaniem rozpoczyna w piątek swoją kadencję jako wójt gminy Bielsk Podlaski. Jakie ma plany na rozwój gminy? **STR. 12**

AUTOREKLAMA 0011446635

Już w najbliższą **NIEDZIELĘ**

KARMA WRACA

Przynieś
2 kg karmy dla psa lub kota, koce, smycze lub inne akcesoria,
a w zamian **odbierz choinkę**
i wesprzyj zwierzęta z Fundacji Pomocy Zwierzętom „Kudłata Polana"

14 GRUDNIA
CH G City Biała w Białymstoku
godz. **10-15**
lub do wyczerpania choinek

eprasa.pl ef2b4ea6cb

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

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

WTOREK
● Strefa Biznesu – ekonomia i gospodarka

ŚRODA
● Strona zdrowia. Profilaktyka i leczenie popularnych chorób

CZWARTEK
● Pod paragrafem. John Rambo ustawił świat do moralnego pionu

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

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

Blues bez przerwy przez 34 godziny, czyli próba bicia rekordu Polski

Wydarzenie
Urszula Śleszyńska

Po raz siódmy białostoccy bluesmani przy wsparciu przyjaciół z Polski i zagranicy podejmą prbóbę bicia rekordu Polski w Graniu Bluesa Non Stop. Wszystko to w ramach Podlaskiego Maratonu Bluesowego, który rozpocznie się w piątek, 12 grudnia, a zakończy się w niedzielę, 14 grudnia, o 2 w nocy.

Muzyka z dwóch scen białostockiego PUB-u Sześcian rozbrzmiewać będzie przez 34 godziny bez przerwy.

- Podejmiemy po raz siódmy próbę bicia Rekordu Polski w Graniu Bluesa Non Stop - mówi Marek Gąsiorowski, jeden z organizatorów imprezy. - W tym roku zaprosiliśmy 24 wykonawców, w tym dwóch zagranicznych: Vladimira Lavrinovicha z Łotwy oraz Erica Hansona - szwedzkiego wokalistę i gitarzystę, który lubuje się w klimatach hendrixowskich i robi to naprawdę bardzo dobrze.

W piątkowy wieczór na scenie pokaże się Kasa Chorych wzmocniona przez dwóch muzyków: gitarzystę Macieja Radziejewskiego i harmonijkarza Michała Kielaka. Wystąpią też weterani polskiego jazzu - The Dixie Fellows, Marek Piekarczyk - rockowy wokalista z sercem do bluesa, juror „The Voice of Poland" czy Mystery Train.

W sobotę zaprezentuje się grono znakomitych gitarzystów. Zacznie zespół Voda z Radkiem Kopciem, zaraz potem zagra Grzegorz Kapołka, pokaże się legendarny gitarzysta Andrzej Wodziński, znany z występów z Easy Rider. Wystąpi też Marysia Sadowska z zespołem No Logo. Stawkę wykonawców uzupełni łotewski Lavricks Band. Na finał tuż po północy w niedzielę, zagra Eric Hanson ze Szwecji.

Maraton to nie tylko muzyka, ale też wsparcie. Zbierane będą datki na rzecz fundacji „Polacy znad Niemna", która pomaga Polakom za wschodnią granicą. - W trakcie festiwalu będziemy organizowali zbiórkę pieniędzy oraz licytacje, aukcje na rzecz szkoły w Grodnie, na paczki świąteczne dla dzieci i na różne inne potrzeby, które są niezbędne do tego, żeby te dzieci mogły poświęcać się edukacji, żeby później w przyszłości móc studiować w Polsce - mówi Bernard Banaszuk, przedstawiciel fundacji.

Ci, którzy w nocy z piątku na sobotę dotrwają do czwartej rano dostaną gratisowe, bluesowe śniadanie .

Ciekawym festiwalowym smaczkiem (i to dosłownie) jest babka ziemniaczana , której receptura została skomponowana specjalnie z okazji Podlaskiego Maratonu Bluesowego w Barze „U Deresza" w Choroszczy. To tzw. „Babka bluesowa", która na stałe będzie dostępna w menu baru.

Miejskie rowery mają być też elektryczne

Białystok
Magda Ciasnowska, PAP

Urząd Miejski w Białymstoku ogłosił przetarg na dostarczenie rowerów miejskich i obsługę przez kolejne lata systemu miejskich jednośladów BiKeR. W ofercie mają znaleźć się klasyczne rowery dla dorosłych, typu tandem i rowerki dla dzieci. Nowością mają być rowery elektryczne.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

O przyszłości BiKeRów opowiadali w czwartek wiceprezydent Rafał Rudnicki i dyrektor BKM Bogusław Prokop

Do końca października tego roku w Białymstoku obowiązywała trzyletnia umowa na obsługę BiKeRa zawarta z firmą Nextbike. Dlatego konieczne jest wybranie nowego operatora systemu. Miasto przyjmuje oferty do 8 stycznia. Chodzi o zarządzanie siecią przez kolejne cztery sezony - w latach 2026-2029.

Wybrana firma będzie odpowiadała za pełne zarządzanie systemem rowerów miejskich. Oznacza to m.in. zapewnienie dostępności rowerów przez całą dobę na wszystkich stacjach podczas trwania sezonu i umożliwienie swobodnego pobierania i oddawania rowerów na dowolnej stacji. Obowiązkiem firmy będzie utrzymanie infrastruktury i urządzeń technicznych oraz serwisowanie rowerów i bieżąca konserwacja całej sieci.

Sezon BiKeRa, tak jak dotychczas, ma trwać od 1 kwietnia do 31 października.

Wiosną użytkowników rowerów miejskich czeka spora nowość. - Zdecydowaliśmy się na to, żeby w systemie połowę rowerów stanowiły rowery elektryczne - mówi Rafał Rudnicki, wiceprezydent Białegostoku. - Łącznie będzie 500 rowerów - z tego 210 standardowych, a drugie 210 elektrycznych. Dzięki temu więcej osób, szczególnie 60+, będzie mogło z nich skorzystać. Rowery elektryczne są coraz popularniejsze, a my idziemy zgodnie z trendami.

Białostoczanie będą też mieli możliwość skorzystania z 50 rowerów z fotelikiem do przewożenia dzieci, 20 dziecięcych i 10 typu tandem.

Podczas nadchodzących czterech sezonów system ma składać się z 55 stacji rowerowych na terenie miasta i 825 stojaków. Jest jednak szansa, że te liczby nieco się zwiększą.

- Stwarzamy możliwość utworzenia pięciu nowych stacji. Ale to będzie zależało od mieszkańców - czy wskażą ciekawe lokalizacje i uzyskają poparcie innych - zdradza Bogusław Prokop, dyrektor Białostockiej Komunikacji Miejskiej.

Miasto przewidziało również możliwość objęcia obsługą stacji działających poza granicami Białegostoku. W ramach prawa opcji funkcjonować mogłoby dziewięć stacji wyposażonych w 135 stojaków i 90 rowerów standardowych. Zlokalizowane byłyby w gminach Wasilków (trzy stacje), Juchnowiec Kościelny (pięć stacji) oraz Grabówka (jedna stacja).

System miejskich rowerów działa w Białymstoku od 2014 roku i stale cieszy się dużym zainteresowaniem. W 2025 roku dokonano 258 tysięcy wypożyczeń, a liczba użytkowników zarejestrowanych w systemie osiągnęła 92 tysiące osób.

Świąteczny kiermasz ze wspólnym kolędowaniem

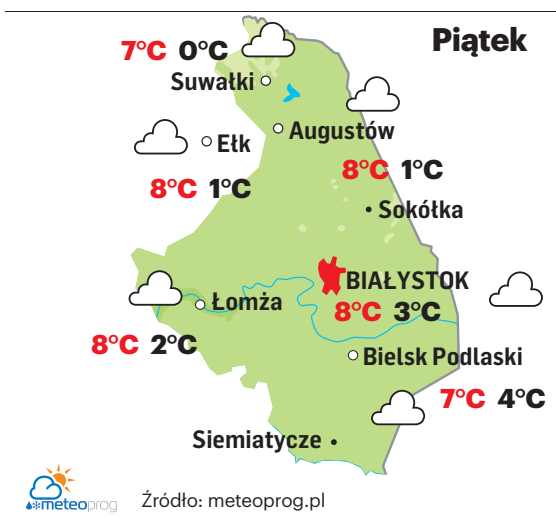
Augustów
Anna Gryza-Aneszko

Kolorowe stoiska, rękodzieło lokalnych twórców, koncerty i mnóstwo świątecznej atmosfery - to wszystko czeka na mieszkańców i gości Augustowa podczas kiermaszu świątecznego „Mikołajce" na Rynku Zygmunta Augusta.

W najbliższą niedzielę Rynek Zygmunta Augusta w Augustowie zamieni się w pełne zimowej magii miejsce rodzinnych spotkań. Od godziny 10 do 17 na mieszkańców i gości miasta czeka kiermasz świąteczny z bogatą ofertą rękodzieła przygotowanego przez twórców z Augustowa i okolic, a także koncerty kolęd.

O godzinie 12 na scenie pojawi się Grzegorz Wilk z wyjątkowym świątecznym repertuarem, zaś o godz. 14 wystąpią uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. E. Młynarskiego. Finałem wydarzenia będzie koncert „Bo Kolęda Niosła Radość", który potrwa od godz. 15 do 17. Zaśpiewają na nim m.in. pracownicy Urzędu Miasta, Starostwa Powiatowego, strażacy z OSP Augustów - Lipowiec, członkowie Stowarzyszenia Pozytywka czy policjanci z augustowskiej komendy. „Mikołajce" to doskonała okazja, by poczuć klimat nadchodzących świąt i kupić oryginalne prezenty.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

Sobota
dzień MIN 1°C MAX 3°C
noc MIN 0°C MAX 3°C

Niedziela
dzień MIN 4°C MAX 6°C
noc MIN 3°C MAX 4°C

12 GRUDNIA 2025

Dziś 346. dzień roku.
Do sylwestra pozostało 19 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.32, zachód o godzinie 15.10. Dzień będzie trwać 7 godzin i 37 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 19 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Adelajda, Aleksander

KALENDARIUM

1939
Na terenach okupowanych przez ZSRR wycofano z obiegu złotego i zastąpiono go rublem.

1953
W Warszawie otwarto Halę Torwar, drugie w Polsce (po katowickim) sztuczne lodowisko. Podczas inauguracji rozegrano mecz hokejowy CWKS Warszawa z Gwardią Bydgoszcz (12:3).

1981
Początek operacji wprowadzania stanu wojennego – przed północą przy wsparciu wojska rozpoczęły działania jednostki MSW.

2023
Donald Tusk wygłosił exposé, podczas którego zaprezentował ministrów swojego rządu i tego samego dnia Sejm udzielił rządowi wotum zaufania.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

REKLAMA 0011422819

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Marszałek Senatu spotkała się z podlaskimi przedsiębiorcami

Białystok
Tomasz Maleta

Otwarcie przejść granicznych daje nadzieję, że nastąpi rozwój i podlascy przedsiębiorcy będą mogli wrócić do takiego poziomu działalności, jaki był przed pandemią i zamknięciem granicy - mówiła w czwartek w Białymstoku Małgorzata Kidawa-Błońska.

Marszałek Senatu spotkała się z przedstawicielami regionalnego biznesu w Apartamentach Branicka niespełna miesiąc po ponownym otwarciu przejść granicznych w Kuźnicy i Bobrownikach.

Marszałek podkreśliła, że warto uświadamiać mieszkańców Polski, że Podlasie jest bezpieczne i warto tu przyjeżdżać. - Podlasie nie zrobi tego same. Musimy wymyślić taki program, który zachęci Polaków do ponownego przyjeżdżania w to wyjątkowe miejsce - zaznaczyła Małgorzata Kidawa-Błońska.

Robert Tyszkiewicz, były poseł i doradca marszałek Senatu podkreślił, że chodzi o to, by to otwarcie przejść granicznych było dla woj. podlaskiego szansą. - To będzie wymagało zaangażowania - zaznaczył.

Wojciech Strzałkowski, prezes Podlaskiego Klubu Biznesu, nie ma wątpliwości, że otwarcie przejść granicznych jest dużą szansą na rozwój Białegostoku. - Ale są też pewne ograniczenia, o których chcieliśmy poinformować panią marszałek - mówił. Chodzi m.in. o zbyt mało transparentny proces uzyskiwania przez Białorusinów wiz, jak i koszty z tym związane.

Ewelina Grygatowicz-Szumowska z Porozumienia Polskich Przedsiębiorców Zjednoczony Wschód przyznała jednak, że obecna rzeczywistość ekonomiczna jest zupełnie odmienna od tej w 2022 roku. Wtedy zostało zamknięte przejście w Bobrownikach (rok wcześniej w Kuźnicy). - Białorusini spotykają się z inną rzeczywistością. Koszty pracy poszły do góry, podobnie jak ceny towarów. W związku z tym, ten biznes nie jest już taki rentowny. I z tego, co my słyszymy, im nie za bardzo opłaca się tu przyjeżdżać. Jako przedsiębiorcy będziemy musieli bardziej zachęcić Białorusinów - podkreśliła.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Marszałek Senatu gościła w Białymstoku

Zapadł wyrok w sprawie molestowania uczennic

Z sądu
Agnieszka Domanowska, PAP

Na rok więzienia w zawieszeniu skazał w czwartek Sąd Rejonowy w Białymstoku nauczyciela, obecnie już emerytowanego, jednego z miejskich liceów, oskarżonego m.in. o molestowanie kilku uczennic. Wobec dyrektora tej szkoły, który miał te czyny zbagatelizować, sąd warunkowo umorzył postępowanie. Wyrok nie jest prawomocny.

Sprawa dotyczyła zarzutów wykorzystywania seksualnego, jakiego miał dopuścić się nauczyciel V LO. Dyrektor szkoły odpowiadał za niedopełnienie obowiązków służbowych. Zarówno dyrektor, jak i nauczyciel nie przyznawali się do stawianych im zarzutów.

Proces, który rozpoczął się w lutym - ze względu na jego charakter i dobro osób pokrzywdzonych - toczył się za zamkniętymi drzwiami. Jawna była jedynie sentencja wyroku, ale już nie jego uzasadnienie. Nie wiadomo, jakie wnioski co do kar składała prokuratura i czy złoży apelację. Obydwaj oskarżeni nie pojawili się w czwartek sądzie na ogłoszeniu wyroku.

W trakcie śledztwa Prokuratura Rejonowa Białystok-Południe ustaliła, że w okresie od września 2018 roku do marca 2023 roku nauczyciel, wykorzystując swoją pozycję oraz zaufanie, doprowadził cztery uczennice do poddania się czynnościom o charakterze seksualnym. Był też zarzut nękania jednej z dziewcząt.

- W przypadku trzech uczennic było to zachowanie wielokrotne. Przed popełnieniem tych przestępstw nauczyciel ten próbował zdobyć zaufanie tych uczennic. Zdobywał informacje dotyczące ich życia prywatnego. Wypytywał o życie intymne. Wykorzystywał znajomość z rodzicami części z tych uczennic, a także powoływał się na swoje szerokie wpływy w szkole, kuratorium, a także uczelniach białostockich. W konsekwencji w ten sposób wykreował stosunek zależności w stosunku do małoletnich - informował Marek Winnicki, szef Prokuratury Rejonowej Białystok-Południe.

Sąd rejonowy skazał nauczyciela w czwartek na karę łączną roku więzienia w zawieszeniu na dwa lata, dodatkowo orzekł 3-letni zakaz zajmowania wszelkich stanowisk, wykonywania wszelkich zawodów albo działalności związanych z wychowaniem, edukacją, leczeniem małoletnich lub opieką nad nimi. Orzekł też 3-letni zakaz kontaktowania się z jedną z pokrzywdzonych i zbliżania się do niej bez jej zgody.

Gdy zaczęło się śledztwo w tej sprawie, nauczyciel wziął zwolnienie lekarskie, obecnie jest już na emeryturze.

Dyrektorowi liceum śledczy zarzucali niedopełnienie obowiązków. W toku śledztwa ustalono, że dyrektor tej placówki oświatowej był informowany przez zastępcę dyrektora, a także wychowawczynię o nagannym zachowaniu tego nauczyciela wobec jednej z uczennic.

Warunkowo umarzając postępowanie karne wobec tego oskarżonego na roczny okres próby, sąd przyjął w opisie czynu, że - jako dyrektor szkoły - nie dopełnił on ciążącego na nim obowiązku i mimo iż od wicedyrektora szkoły i wychowawcy jednej z klas dostał informacje o zachowaniu nauczyciela, który miał obejmować, głaskać i przytulać jedną z uczennic IV klasy, nie zawiadomił rzecznika dyscyplinarnego o podejrzeniu popełnienia czynu naruszającego prawa i dobro dziecka, czym działał na szkodę interesu publicznego społeczności tego liceum oraz prywatnego tej uczennicy. Sąd orzekł też wobec dyrektora świadczenie pieniężne na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej w kwocie 3 tys. zł.

Wiosną 2023 roku sytuację w szkole nagłośnili sami uczniowie i uczennice tego liceum. Powstała wówczas m.in. petycja - list otwarty do dyrekcji szkoły, w której domagali się realnej interwencji w tej sprawie, usunięcia nauczyciela ze stanowiska, a w każdej z klas - przeprowadzenia spotkań ze szkolnym psychologiem na temat przemocy seksualnej.

Kibice z Hiszpanii zaatakowani na S8

Z policji
Agnieszka Domanowska

W nocy ze środy na czwartek na trasie S8 Warszawa - Białystok w miejscowości Prosienica (gm. Ostrów Mazowiecka) doszło do ataku na autokary z kibicami z Hiszpanii. Kilkadziesiąt zamaskowanych osób, uzbrojonych w młotki i pałki teleskopowe, zaatakowało pojazdy po uprzednim zablokowaniu drogi. Trzy osoby trafiły do szpitala. Policja zatrzymała siedem osób.

O godz. 0.46 policjanci z Ostrowi Mazowieckiej otrzymali zgłoszenie o zamaskowanej grupie osób biegającej po trasie S8 w miejscowości Prosienica. Patrol policji dotarł na miejsce po pięciu minutach i zastał dwa autokary z kibicami z Hiszpanii, którzy jechali na mecz do Białegostoku.

Jak ustalili policjanci, była to zaplanowana akcja. Przed jadące autokary wyjechały dwa auta osobowe, blokując przejazd. Z pobliskiego lasu wybiegło kilkadziesiąt osób, część z nich była zamaskowana. Napastnicy byli uzbrojeni w młotki i pałki teleskopowe. Siłą wtargnęli do środka autokarów, rozpoczynając bójkę z pasażerami. Dzięki szybkiej interwencji policji udało się zapobiec dalszej eskalacji sytuacji. Na miejscu rannym pomocy udzieliła załoga karetki pogotowia. Do szpitala trafiły trzy osoby.

Podczas przeszukania terenu policjanci odnaleźli przeciętą siatkę odgradzającą drogę serwisową od S8. W okolicy zatrzymano dwa pojazdy oraz cztery osoby, w tym jedną kobietę. Wszyscy zatrzymani to mieszkańcy Białegostoku. W sumie do sprawy zatrzymano siedem osób. Funkcjonariusze zabezpieczyli m.in. kominiarki, pałki teleskopowe i drewniane oraz nożyce do cięcia metalu. - Wśród zabezpieczonych przedmiotów znaleźliśmy emblematy, które mogą świadczyć o tym, że napastnicy to kibice białostockiego klubu - powiedziała podinspektor Katarzyna Kucharska, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Policji w Radomiu. Policjanci ustalają dokładny przebieg zdarzenia i jego uczestników.

Dla honorowych krwiodawców bilety na Polregio tańsze

Podlaskie
Andrzej Matys

Od tej niedzieli - czyli od 14 grudnia- honorowi krwiodawcy będą mogli taniej podróżować pociągami podlaskiego Polregio. To efekt decyzji zarządu województwa, która wprowadza 30-procentową ulgę na zakup biletów jednorazowych.

Szczegóły tego pomysłu poznaliśmy w czwartek na konferencji na dworcu PKP.

- Ulga będzie obowiązywała wraz z nowym rozkładem jazdy, czyli od 14 grudnia. Dzięki „Taryfie Podlaskiej" (tak nazywa się ta zniżka) pasażerowie mogą podróżować pociągami Polregio na terenie województwa podlaskiego oraz na trasach do Ełku, Ostrołęki i Siedlec znacznie taniej. Ulga ta, od 1 stycznia 2026 roku, obejmie także połączenie kolejowe z Małkinią - poinformował wicemarszałek Marek Malinowski i dodał, że pomysłodawcą zniżki dla honorowych krwiodawców był doradca marszałka ds. samorządu.

Jak mówiła wicedyrektor Departamentu Infrastruktury i Transportu Anna Cieślak, z obowiązującej od 14 grudnia ulgi będą korzystali Honorowi Dawcy Krwi I stopnia, którzy oddali co najmniej 18 litrów krwi (mężczyźni) i 15 litrów (kobiety) oraz Honorowi Dawcy Krwi - Zasłużeni dla Zdrowia Narodu, jeśli oddali minimum 20 litrów krwi.

- Dokumentami uprawniającymi do skorzystania z tej 30-procentowej ulgi handlowej będą legitymacje do odznak honorowych wydawane przez PCK lub ministra właściwego do spraw zdrowia oraz dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość osoby uprawnionej - tłumaczyła Anna Cieślak.

W konferencji uczestniczył też Antoni Bokiniec z Łap, który jest krwiodawcą od 50 lat i dotychczas oddał 221 litrów krwi i jej składników.

- Sam dojeżdżam z Łap i ta ulga ułatwi podróż moim koleżankom i kolegom, którzy również oddają krew. To dobrze, że urząd tak zdecydował - mówił pan Antoni.

Z kolei dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przyznał, że wprowadzenie „ulgi za krew" przyjął z satysfakcją.

- Nasi krwiodawcy są najlepsi w Polsce. W przeliczeniu na tysiąc mieszkańców oddają najwięcej krwi w kraju: dwa razy więcej niż średnia dla Europy i średnia dla Polski - powiedział prof. Piotr Radziwon.

AKCJA CHARYTATYWNA 0011434802

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Śledztwo w sprawie śmierci 10-latki, która w szkole uderzyła głową o podłogę

Z prokuratury
PAP, Agnieszka Domanowska

Prokuratura wyjaśnia okoliczności śmierci 10-latki z Gródka. Pierwsze ustalenia wskazują, że dziewczynka upadła w szkole, uderzając głową o podłogę, ale nie została wezwana do niej pomoc medyczna, o wypadku nie powiadomiono też jej rodziców. Dziewczynka zmarła w domu, we śnie. Wicedyrektor szkoły mówi: - Nie możemy jednoznacznie stwierdzić, że tutaj nasza placówka jest winna.

Śledztwo w tej sprawie wszczęła Prokuratura Rejonowa w Białymstoku. Dotyczy ono podejrzeń narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia 10-letniej uczennicy przez osobę, na której ciążył obowiązek sprawowania nad nią opieki i nieumyślnego spowodowania śmierci tej dziewczynki.

Jak poinformowała w komunikacie szefowa białostockiej prokuratury Elwira Laskowska, 6 grudnia zmarłą córkę znalazła rano mama, gdy próbowała ją obudzić.

Według dotychczasowych ustaleń, dzień wcześniej, podczas pobytu w szkole dziewczynka upadła, uderzając głową o podłogę. Nie wezwano jednak do niej służb medycznych, rodzicom nie przekazano też informacji o tym, co się stało.

- W sprawie nadal jest gromadzony materiał dowodowy. Wstępna przyczyna śmierci będzie znana po przeprowadzeniu sekcji zwłok -poinformowała prok. Elwira Laskowska.

Wicedyrektor szkoły podstawowej w Gródku Joanna Ostapczuk podkreśla, że nauczyciel zaopiekował się dzieckiem po upadku. Szkoła sprawdziła monitoring, który został zabezpieczony przez prokuraturę. - Dziecko nie zgłaszało przez cały dzień, będąc w szkole, żadnych dolegliwości. Uczestniczyło w mikołajkach klasowych i szkolnych. Po południu była na mikołajkach w centrum kultury. Nie możemy jednoznacznie stwierdzić, że tutaj szkoła jest winna - tłumaczy wicedyrektor. - Czekamy na wyniki sekcji, które odpowiedzą na pytanie, co było przyczyną tej tragicznej śmierci - dodaje Joanna Ostapczuk.

Sekcja zaplanowana jest na najbliższy piątek. - Wówczas znane będą wstępne wyniki, ale na oficjalny protokół trzeba będzie poczekać - powiedziała w rozmowie z „Porannym" prokurator Laskowska.

Jak poinformowała prokuratura, 6 grudnia zmarłą córkę znalazła rano mama, gdy próbowała obudzić 10-latkę

TURNIEJ, KTÓRY POMAGA

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Aktorzy, muzycy, internetowi twórcy, wybitni sportowcy 10 stycznia zagrają w Suwałkach podczas 23. edycji charytatywnego Mikołajkowego Turnieju Piłki Nożnej im. Tomka Godlewskiego. To najstarsza piłkarska impreza charytatywna w Polsce. W hali Suwałki Arena zagrają cztery drużyny - Suwałki Team, Drużyna Przyjaciół Turnieju, Reprezentacja Artystów Polskich oraz Reprezentacja Polski Kobiet.

- Impreza, jak co roku, będzie miała oprócz dobrej zabawy, rywalizacji sportowej wymiar charytatywny. Zbieramy pieniądze dla osób, które potrzebują wsparcia w leczeniu i rehabilitacji. Wspieramy w tym roku Pawła Hołubowicza, Michała Pieślaka, Pawła Dydzińskiego oraz Damiana Gwiazdowskiego - mówił w czwartek na konferencji prasowej Dariusz Mazur, pomysłodawca turnieju.

Do tej pory dzięki tej imprezie zebrano 1,5 mln zł, które przeznaczono dla osób potrzebujących. Turniej jest biletowany, jednak cały dochód ze sprzedaży wejściówek przekazywany jest właśnie na leczenie osób z regionu. Sprzedaż już ruszyła.

W Suwałkach zagrają m.in. Maciej Makuszewski, Karol Gązwa Blowek, Piotr Stokowiec, Tomasz Hajto, Maciej Szczęsny, Piotr Włodarczyk, Marcin Mroczek, Robert Moskwa. Nie zabraknie także muzycznego akcentu. Przed suwalską publicznością wystąpi Mezo oraz Miły Pan. (AG)

44. rocznica wprowadzenia stanu wojennego

Uroczystości
szach

W sobotę, 13 grudnia, przypada 44. rocznica wprowadzenia stanu wojennego w Polsce. Na uroczystości upamiętniające te wydarzenia zaprasza podlaska Solidarność.

W Białymstoku w piątek, o godz. 11, w Szkole Podstawowej nr 11 przy ul. Poleskiej odbędzie się „żywa lekcja historii". W sobotę, 13 grudnia, o godz. 9 zostaną złożone kwiaty: przed pomnikiem „Solidarności" przy kościele św. Kazimierza, pod tablicą WIR przy Lipowej, przed pomnikiem bł. ks. Popiełuszki, pod tablicą pamiątkową przy Świętojańskiej. O godz. 18. zostanie odprawiona uroczysta msza św. w kościele pw. św. Rocha.

W Suwałkach zaś w sobotę o godz. 10.30 zostanie odprawiona msza św. w konkatedrze św. Aleksandra. Następnie zostaną złożone kwiaty i zapalone znicze na placu parafialnym przy obelisku bł. ks. Popiełuszki, a później przed Dębem Wolności w Parku Konstytucji 3 Maja.

REKLAMA 0111438446

PATRONI MEDIALNI
RMF onet onet Plejada TeleTydzień SUPER express naszemiasto. DZIENNIK ZACHODNI TELEMAGAZYN W KATOWICACH.EU

SPONSOR GŁÓWNY
TAURON

eprasa.pl ef2b4ea6cb

POLSKA *i* ŚWIAT

ZAPROSZENIE

Przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski arcybiskup Tadeusz Wojda powiedział w czwartek w Watykanie po audiencji u papieża Leona XIV, że w jej trakcie prezydium KEP zaprosiło papieża do Polski. Przyznał, że 2027 rok nie jest możliwy z powodu wyborów w Polsce. Metropolita gdański zapewnił, że papież przyjął delegację KEP z dużą życzliwością i interesował się różnymi sprawami związanymi z Polską.

Od wielu tygodni pracujemy nad nowym wzorem munduru polowego, dostosowanym do potrzeb dnia dzisiejszego

Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier, szef MON

WARSZAWA

Rosyjski archeolog zatrzymany

Znany rosyjski archeolog Aleksandr B. został zatrzymany w Polsce przez ABW. Jest ścigany przez Ukraińców za prowadzenie nielegalnych poszukiwań na okupowanym Krymie – podało RMF FM. Aleksandr B. to kierownik działu archeologii starożytnej w jednym z największych i najbardziej znanych muzeów rosyjskich: słynnym petersburskim Ermitażu.

Z ustaleń RMF FM wynika, że Rosjanin odbywał serię wykładów w Europie. W Warszawie znalazł się przejazdem w drodze z Holandii na Bałkany i wtedy zatrzymała go ABW.

Ukraińska prokuratura ściga Rosjanina od listopada tego roku. Według Kijowa jako kierownik sekcji archeologii starożytnej Ermitażu od 2014 roku był jednym z szefów ekip poszukiwawczych na okupowanym przez Rosjan Krymie, prowadzących bez zezwoleń prace wykopaliskowe w Kerczu – na terenie starożytnego greckiego miasta Myrmekjon.

Kijów będzie domagał się ekstradycji naukowca.

POLSKA/ŁOTWA

Prezydenci o bezpieczeństwie

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Wczoraj w Rydze spotkali się prezydenci Polski i Łotwy – Karol Nawrocki i Edgars Rinkeviczs. Tematem rozmów była przede wszystkim polityka bezpieczeństwa, w tym kwestia Ukrainy, oraz sytuacja na Morzu Bałtyckim. W południe polski przywódca odwiedził też stacjonujący na Łotwie Polski Kontyngent Wojskowy.

Dwa lata rządów Tuska. Jak wygląda sytuacja w kraju

Marcin Koziestański
Polska

Dwa lata po przejęciu władzy przez rząd Donalda Tuska podstawowe wskaźniki gospodarcze wyglądają lepiej niż w 2023 r., jednak wzrost zadłużenia, większe bezrobocie oraz nastroje społeczne pokazują, że duża część Polaków nie widzi poprawy swojej sytuacji.

FOT. ADAM JANKOWSKI

13 grudnia miną dwa lata od powołania rządu Donalda Tuska. Tworzą go: KO, PSL, Polska 2050 i Nowa Lewica

13 grudnia miną dwa lata od momentu powołania rządu Donalda Tuska, tworzonego przez cztery ugrupowania koalicyjne: KO, PSL, Polskę 2050 oraz Nową Lewicę.

Po tym czasie widać wyraźne przyspieszenie wzrostu gospodarczego. Podczas gdy w III kwartale 2023 r. PKB w ujęciu rok do roku zwiększył się zaledwie o 0,5 proc., to w III kwartale 2025 r. tempo wzrostu wyniosło już 3,8 proc. W całym 2023 r. gospodarka praktycznie stała w miejscu, rosnąc o 0,1 proc., natomiast według założeń projektu budżetu na 2026 r. bieżący rok powinien zakończyć się wzrostem na poziomie 3,4 proc. Analitycy bankowi przewidują jednak, że wynik może okazać się nieco wyższy.

Równocześnie w ciągu dwóch lat wyraźnie obniżyła się inflacja. Dane GUS wskazują, że w listopadzie 2023 r. wynosiła ona 6,6 proc. rok do roku, podczas gdy szybki szacunek inflacji za listopad bieżącego roku pokazał wzrost cen na poziomie 2,4 proc.

Przed zmianą rządu, czyli pod koniec III kwartału 2023 r., państwowy dług publiczny według metodologii krajowej sięgał niemal 1,28 bln zł (38,2 proc. PKB). Dwa lata później, na koniec III kwartału 2025 r., zadłużenie państwa wzrosło do 1,82 bln zł (47,7 proc. PKB). Oznacza to, że w ciągu dwóch lat dług liczony według zasad krajowych zwiększył się o ponad 547 mld zł, a jego relacja do PKB wzrosła o 9,5 pkt proc.

W tym samym okresie pogorszyła się sytuacja na rynku pracy. Stopa bezrobocia rejestrowanego wzrosła z 5 proc. w listopadzie 2023 r. do 5,7 proc. na koniec 2025 r., co oznacza wzrost liczby osób bez pracy z 774,8 tys. do 875,3 tys., czyli o nieco ponad 100 tys. Jedną z przyczyn może być spadek zatrudnienia w sektorze przedsiębiorstw – od listopada 2023 r. do listopada 2025 r. ubyło tam 89,5 tys. pracowników.

Według sondażu Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu", większa część respondentów ocenia, że po dwóch latach rządów Donalda Tuska ich sytuacja życiowa się pogorszyła.

W badaniu opublikowanym w czwartek w „SE" zapytano: „Jak ci się żyje dwa lata po objęciu władzy przez rząd Donalda Tuska?". Najwięcej osób – 40 proc. – odpowiedziało, że żyje im się gorzej niż przed zmianą rządu. Z kolei 17 proc. ankietowanych stwierdziło, że funkcjonuje im się lepiej, a 37 proc. wskazało na brak zmian. 6 proc. uczestników sondażu nie miało zdania.

Z kolei na zlecenie Onetu, pracownia UCE Research zadała ankietowanym inne pytanie: „Czy uważa Pan/Pani, że rząd Donalda Tuska realizuje swoje obietnice wyborcze?". Zaledwie 8,4% badanych uważa, że rząd realizuje obietnice w dużym stopniu. Dużo większa grupa, bo 28,9% respondentów, dostrzega jedynie częściową realizację obietnic. Sceptyczne podejście, zgodnie z którym obietnice raczej nie są realizowane, wyraża 17,6% ankietowanych. Największa pojedyncza kategoria odpowiedzi, bo aż 35,2% osób, twierdzi, że obietnice wyborcze nie są realizowane.

Łącznie 37,3% respondentów uważa, że obietnice są realizowane (w dużym stopniu lub częściowo), natomiast 52,8% jest przeciwnego zdania (raczej nie są lub zdecydowanie nie są realizowane). Oceny krytyczne przeważają nad pozytywnymi o 15,5 punktu procentowego. Grupa 9,9% badanych nie potrafiła ocenić realizacji obietnic.

MSWiA: ruszyły wypłaty świadczeń mieszkaniowych dla funkcjonariuszy służb mundurowych

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Resort dodał, że do końca roku policjanci, strażacy, strażnicy graniczni i funkcjonariusze SOP otrzymają dodatek w wysokości do 1800 zł miesięcznie, z wyrównaniem od 1 lipca.

Resort przekazał, że wypłaty nieopodatkowanych świadczeń w wysokości od 900 do 1800 złotych, w zależności od miejsca zamieszkania lub pełnienia służby, z wyrównaniem od 1 lipca, zostaną zrealizowane do końca roku. Dodał, że świadczenie cieszy się „niezwykle wysoką popularnością wśród służb podległych MSWiA", a wnioski, które są warunkiem otrzymania środków, złożyło już 9 na 10 funkcjonariuszy.

„To jest gigantyczny zastrzyk gotówki dla służb mundurowych i jeden z elementów wypełniania luki etatowej, szczególnie w policji, którą odziedziczyliśmy po poprzednikach. Dzięki takim działaniom mamy najwyższy stan etatowy w głównej fundacji mundurowej od lat, 101 tys. policjantów" – powiedział cytowany w komunikacie MSWiA szef tego resortu Marcin Kierwiński.

Wcześniej Andrzej Szary z NSZZ Policjantów przekazał PAP, powołując się na środową rozmowę z wiceszefem MSWiA Wiesławem Szczepańskim, że wypłaty świadczeń ruszą od poniedziałku. Dodał, że funkcjonariusze na świadczenia mieszkaniowe czekali kilkanaście lat.

– W końcu udało się przekonać ministra do tego, żeby wprowadzić to rozwiązanie, a teraz czekamy, żeby jak najszybciej pieniądze trafiły na konta funkcjonariuszy – powiedział Szary.

Dodał, że do świąt pieniądze, z wyrównaniem od 1 lipca, powinny znaleźć się na kontach wszystkich funkcjonariuszy.

PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434808

eprasa.pl ef2b4ea6cb

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN S.A.

0211417369

Gaz ziemny napędza przemysł i sprzyja transformacji

Gaz ziemny daje stabilność transformacji energetycznej i decyduje o ciągłości produkcji w wielu branżach. Energetyka i przemysł potrzebują gazu, który postrzegany jest jako surowiec strategiczny. Odgrywa kluczową rolę w gospodarce i będzie jej służyć jeszcze przez dekady.

We współczesnej gospodarce gaz ziemny ma wiele zastosowań, ale dwa z nich są podstawowe i często nierozróżniane. Jedno to paliwo gazowe, gdzie przy spalaniu gaz zamieniany jest w różne formy energii, początkowo cieplnej. Drugie to surowiec, który w procesach technologicznych jest źródłem głównie wodoru.

Z ropą i gazem na dłużej

International Energy Agency (IEA, Międzynarodowa Agencja Energii) informowała w swoim raporcie, że w 2024 roku zapotrzebowanie na gaz w skali globalnej wzrosło o 2,7 procent, czyli o 115 mld m³. Wzrost był w dużej mierze wspierany przez przemysł i sektor energetyczny, które odpowiadały za około 75 procent wzrostu. Planowanie inwestycji przemysłowych wymaga uwzględnienia długoterminowej roli błękitnego paliwa w gospodarce.

Eksperci Międzynarodowej Agencji Energii uważają, że bez dalszych inwestycji w złoża, świat traciłby z globalnego bilansu ropy naftowej równowartość łącznej produkcji Brazylii i Norwegii. Gdyby do tego doszło, globalna równowaga energetyczna zostałaby zachwiana. Prawie 90 proc. inwestycji w upstream rocznie jest przeznaczane na kompensację strat w podaży na istniejących złożach, a tylko niewielka część inwestycji w poszukiwania i wydobycie ropy naftowej i gazu jest wykorzystywana do zaspokojenia wzrostu popytu. IEA wzywa więc sektor naftowy do inwestycji. I jasno mówi, że wydatki z tym związane mogą być ogromne. Dla utrzymania obecnego poziomu produkcji do 2050 roku, świat musi inwestować aż 540 miliardów dolarów rocznie w poszukiwania ropy i gazu.

Podobne wnioski wynikają z raportów takich firm jak KPMG („Energy transition investment outlook: 2025 and beyond"), McKinsey „Global Energy Perspective 2025" czy Deloitte „2025 Oil and Gas Industry Outlook". Zdaniem analityków branża musi dalej inwestować w węglowodory i balansować pomiędzy transformacją energetyczną a dalszą rozbudową infrastruktury wydobywczej oraz transportowej ropy i gazu, by zapewnić bezpieczeństwo energetyczne w czasach niestabilności geopolitycznej.

Popyt krajowy też będzie rósł

Szerokie zastosowanie surowca w gospodarce, w połączeniu z zachodzącymi na rynkach procesami stabilizującymi sytuację, po zawirowaniach związanych rosyjską agresją na Ukrainę wskazują, że zużycie błękitnego paliwa w Polsce będzie rosło – z ponad 18 mld metrów sześciennych na koniec 2024 roku do nawet ponad 27 mld metrów sześciennych na początku lat trzydziestych.

Polska, dążąc do realizacji celów klimatycznych i zwiększenia bezpieczeństwa energetycznego, kładzie coraz większy nacisk na budowę nowych bloków gazowych. Inwestycje w tego typu jednostki, takie jak te realizowane przez Orlen, są kluczowe dla zapewnienia płynnego i bezpiecznego przejścia na energetykę nisko- i zeroemisyjną. Elektrownie gazowe, działając jak pomost między węglem a OZE czy energetyką jądrową, dają czas na rozwój technologii magazynowania energii, które w przyszłości mogą przejąć rolę stabilizatorów. Obok energetyki, w tym ciepłownictwa, kluczowym odbiorcą gazu pozostaje przemysł, zwłaszcza rafineryjny, petrochemiczny i nawozowy.

Gaz ważnym surowcem w przemyśle

Szacunki Międzynarodowej Federacji Nawozowej (International Fertilizer Association, IFA) mówią, że 60–70 procent światowej produkcji nawozów opiera się na gazie ziemnym i sytuacja ta nie zmieni się co najmniej do 2040 roku. Bez gazu zagrożone byłoby bezpieczeństwo żywnościowe i ciągłość dostaw w rolnictwie.

Gaz jest używany do wytwarzania wielu substancji chemicznych, jak etylen, propylen, czy metanol, ale też acetylen, cyjanowodór czy gaz syntezowy. Te związki są w dalszej kolejności wykorzystywane do produkcji tworzyw sztucznych, barwników i innych produktów. Gaz jest też używany w petrochemii, do produkcji związków chemicznych, także w procesach destylacji i krakingu ropy, w wyniku czego otrzymuje się między innymi benzynę, oleje smarowe, olej napędowy, asfalt i wiele innych produktów.

Z gazu korzysta przemysł farmaceutyczny, między innymi do przeprowadzania reakcji chemicznych, będących częścią procesu wytwarzania niektórych leków czy substancji aktywnych. Bez tego surowca trudno wyobrazić sobie także branżę kosmetyczną. Etylen i propylen są bazą dla alkoholi, aldehydów i ketonów, które wykorzystuje się do produkcji rozpuszczalników, surfaktantów i emulgatorów – niezbędnych składników mydeł, detergentów oraz kosmetyków, takich jak kremy czy szampony.

Gaz jest ważny także w hutnictwie i przemyśle szklarskim, zapewnia bowiem wysoką temperaturę potrzebną do wytopu. Produkcja stali, cementu, szkła i ceramiki w dużej mierze zależy od stabilnych dostaw tego surowca. Innymi słowy, bez gazu trudno mówić o konkurencyjności wielu branż gospodarki i utrzymaniu tysięcy miejsc pracy.

Dywersyfikacja importu...

Przez lata w Polsce powstała odpowiednia infrastruktura – połączenia gazowe z sąsiadami, terminal LNG w Świnoujściu oraz podmorski gazociąg Baltic Pipe, który łączy złoża w Norwegii z krajowym systemem przesyłowym. Po oddaniu pływającego terminala FSRU w Zatoce Gdańskiej łączna przepustowość polskich instalacji regazyfikujących LNG wyniesie ponad 14 mld m³, co zapewni elastyczność dostaw dostosowanych do bieżącego zapotrzebowania.

Orlen, mając zawarte umowy na zakup surowca z dostawcami ze Stanów Zjednoczonych, z Kataru, ale też z Norwegii posiada zdywersyfikowany portfel importowy. Dodatkowym elementem stabilizującym dostawy jest flota gazowców pozostających w dyspozycji Orlenu. Obecnie liczy ona sześć statków, a w niedalekiej perspektywie powiększy się o kolejne dwa.

...i wydobycie własne

Krajowe bezpieczeństwo energetyczne nie opiera się wyłącznie na imporcie. Coraz większe znaczenie ma własne wydobycie. W 2024 roku Grupa Orlen wyprodukowała 8,6 mld m³ gazu – o ponad 20 proc. więcej niż rok wcześniej. Prawie połowa krajowego zapotrzebowania była pokrywana dzięki złożom w Polsce i Norwegii.

Strategia Orlen 2035 zakłada dalszy wzrost produkcji – do 12 mld m³ rocznie. Z tego 6 mld m³ ma pochodzić z Norwegii, a 4 mld m³ z Polski. To ambitne cele, ale niezbędne dla wzmocnienia niezależności i stabilności dostaw. W dążeniu do osiągnięcia neutralności klimatycznej gaz będzie mógł pełnić funkcję paliwa pomostowego jeszcze przez wiele lat. Dlatego Orlen chce kontynuować i rozwijać własne wydobycie, bo własny surowiec daje największą pewność dostaw. Rosnące wydobycie z zasobów krajowych zwiększa zatem dostęp do bezpiecznej energii.

Bezpieczeństwo energetyczne i rozwój lokalny

Wydobycie krajowe przynosi również wymierne korzyści ekonomiczne dla samorządów. W 2024 roku Grupa ORLEN z tytułu opłat eksploatacyjnych od wydobycia ropy i gazu oraz podatku od nieruchomości przekazała do budżetów samorządów ponad 200 mln zł. Środki te umożliwiają samorządom planowanie inwestycji w obszarze infrastruktury, edukacji, kultury czy sportu.

Wzrost i utrzymanie krajowego wydobycia gazu ziemnego na poziomie około 4 mld m sześc. rocznie to odpowiedzialna inwestycja w zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego. Eksploatacja krajowych zasobów to także wymierne korzyści dla mieszkańców rejonów, gdzie działalność operacyjną prowadzi Grupa ORLEN. Wydłużenie pracy na złożach to stabilne zatrudnienia dla lokalnej społeczności oraz źródło dochodu nie tylko dla samorządów, ale także partnerów biznesowych, w tym podwykonawców, często niewielkich firm, działających na regionalnym rynku. Grupa ORLEN wykorzystuje wewnętrzne synergie, czego przykładem są np. badania geologiczne pod morskie farmy wiatrowe, wykonane przez spółki segmentu upstream, ale angażuje również wielu zewnętrznych wykonawców czy dostawców usług, w realizację dużych i często skomplikowanych przedsięwzięć. Dla firm zapraszanych do współpracy w myśl idei „local content", udział w projektach Grupy ORLEN nie tylko zapewnia stabilne przychody, ale pozwala też wzmacniać rynkową pozycję i budować specjalistyczne kompetencje, stanowiące impuls rozwojowy w dalszej ich działalności.

Dzięki nieustannie rozwijanym innowacjom, inwestycjom w nowe technologie oraz ogromnej wiedzy, krajowy segment poszukiwań i eksploatacji węglowodorów to branża perspektywiczna, z potencjałem do kolejnych odkryć. Strategia Orlenu jasno pokazuje, że krajowe i zagraniczne wydobycie, wsparte dywersyfikacją dostaw, w tym zwłaszcza LNG, będzie w najbliższych latach odgrywało istotną rolę w rozwoju energetyki, przemysłu i całej gospodarki.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

piątek MAGAZYN

PRZYWRACANIE PAMIĘCI O ŻYDACH Z NASZEGO REGIONU

To będzie wyjątkowa okazja, by poznać wybitnych Żydów z Białegostoku i naszego regionu, których sława poszła daleko w świat, a my wciąż niewiele o nich wiemy. Już w poniedziałek, 15 grudnia, do Białegostoku przyjadą potomkowie Kapłana Pesacha i Antoniego Murkiesa. O tej wizycie rozmawiamy z Tomaszem Wiśniewskim, opiekunem „Miejsca – Społecznego Muzeum Żydów Białegostoku i Regionu" **str. 10**

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

ROZMOWA

Katarzyna Korycka uroczystym ślubowaniem rozpoczyna w piątek swoją kadencję jako wójt gminy Bielsk Podlaski. Rozmawiamy z nią o planach na rozwój gminy **str. 12**

Około 800 osób regularnie uczestniczy w zajęciach organizowanych przez Podlaskie Stowarzyszenie Sportowe Osób Niepełnosprawnych „START". Z okazji 60-lecia sportu paralimpijskiego w województwie podlaskim rozmawiamy z Mariuszem Rodzikiem, wiceprezesem PSSON „START"

Mariusz Klimaszewski

SPORT PARALIMPIJSKI NA PODLASIU MA PIĘKNE TRADYCJE I 15. MEDALISTÓW

Ostatnio uroczystą galą uświetniliście obchody 60-lecia sportu paralimpijskiego w województwie podlaskim. Jakie były początki sportu osób z niepełnosprawnościami w naszym regionie?

Sport osób z niepełnosprawnościami w powojennej Polsce rodził się w ogromnych bólach. Pierwsze zalążki klubów powstawały przy przedsiębiorstwach państwowych i społecznych zakładach pracy (SZP), często o charakterze spółdzielczym, tworzone z myślą o zatrudnianiu osób niewidomych, głuchych, z niepełnosprawnością intelektualną czy ruchową. Kluczową rolę odgrywały Spółdzielnie Inwalidów i Polskie Zrzeszenie Sportowców Inwalidów, później dopiero powstawały stowarzyszenia. Nasza organizacja prowadzi działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami już od 1965 roku. W 2001 roku nastąpiło przekształcenie prawne i jesteśmy stowarzyszeniem rejestrowym posiadającym status organizacji pożytku publicznego. Ogromną rolę w podwalinach naszej działalności odegrała Polska Szkoła Rehabilitacji, oparta na czterech podstawowych zasadach: powszechności, kompleksowości, wczesności i ciągłości. Jest to wzorcowy model rehabilitacji medycznej, który powstał po II wojnie światowej dzięki takim pionierom jak prof. Wiktor Dega i profesor Adam Gruca.

FOT. UM W BIAŁYMSTOKU

Sport to zmiana stylu życia na lepsze – przekonuje Mariusz Rodzik, wiceprezesem PSSON „START" (pierwszy z prawej). Od lewej stoją: prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski, Ryszard Rodzik – prezes PSSON Start, trener Marek Iwanicki, a na wózku siedzi mistrz paralimpijski Rafał Czuper

Dziś rozmawiamy w waszej siedzibie, która mieści się w budynku pływalni BOSiR przy ul. Włókienniczej w Białymstoku, ale to nie jest pierwsza siedziba Startu.

W BOSiR-ze przy Włókienniczej jesteśmy od ponad 20 lat, a wcześniej mieściliśmy się m.in. przy ul. Lipowej, ul. Sienkiewicza czy w okolicach CH Alfa. Na Włókienniczej są nasze biura, ale mamy też salki do prowadzenia zajęć z zakresu fizjoterapii. Jednak naszych członków, sportowców, możemy zobaczyć na wielu obiektach w Białymstoku, m.in. na pływalniach przy ul. Stromej oraz DPS w Zaściankach, basenie Hotelu Gołębiewski , siłowni Politechniki Białostockiej, salach ZSP nr 2 przy ul. Pułaskiego, hali Zespołu Szkół Mechanicznych przy ul. Broniewskiego, na stadionie MOSiR w Zwierzyńcu czy strzelnicy Kalibra Białystok i salach białostockich szkół.

Z tego wynika, że Start Białystok niestety nie ma własnych obiektów...

Niestety, nie mamy własnych obiektów i wszystkie obiekty musimy najmować.

A to kosztuje...

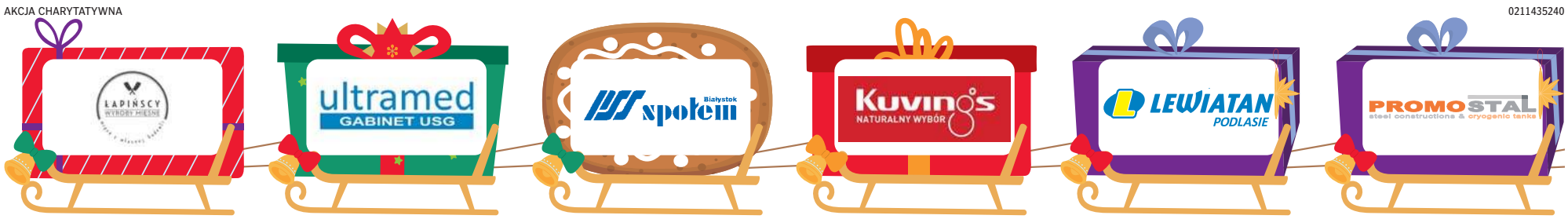
Nie da się ukryć, że najmy obiektów to jedna z większych pozycji budżetowych. Budżet na prowadzenie zajęć sportowych i innych z zakresu rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnościami (OzN) składa się z dotacji celowych, pozyskanych w otwartych konkursach Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), które stanowią dominującą część. Pozostała część środków to dotacje samorządowe z Urzędu Miasta Białystok i Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego czy też z konkursów Ministerstwa Sportu i Turystyki. Aplikować można do wielu instytucji, ale to nadal konkursy i nigdy nie ma pewności, że dana oferta uzyska dofinansowanie i w jakim zakresie.

Radzicie sobie jednak wspaniale. Wasi sportowcy – a mówimy tu już o sporcie wyczynowym osób z niepełnosprawnościami – należą do krajowej czołówki w swoich dyscyplinach. To medaliści Igrzysk Paralimpijskich, mistrzostw świata i Europy, nie mówiąc już o zawodach krajowych.

Minęło 60 lat to i nazbierał się piękny dorobek. Możemy pochwalić się piętnastoma medalistami Igrzysk Paralimpijskich. Musimy ich wszystkich wymienić, bo oni nie tylko są wspaniałymi sportowcami, mistrzami, ale i osobami o niezłomnych charakterze, godnymi do naśladowania. To: Rafał Czuper, Joanna Mendak, Krzysztof Smorszczewski, Waldemar Kikolski, Magdalena Szczepińska, Mirosław Nowakowski, Mirosława Turowska, Ryszard Zyskowski, Zofia Mielech, Lila Herasimczuk-Iversen, Krystyna Ćwiklińska, Kazimierz Suchocki, Kamil Drągowski, Halina Wildner, Beata Drozdowska. Nadmieńmy, że sport paralimpijski dotyczy sportowców z niepełnosprawnością ruchu i/lub wzroku, a nie możemy też zapominać o innych naszych reprezentantach, którzy także odnoszą sukcesy w sporcie głuchych, jak kolarz Paweł Arciszewski. Przypomnijmy też

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435240



eprasa.pl ef2b4ea6cb

wspaniałe sylwetki nieżyjących już szachistów, wychowawców wielu pokoleń zawodników Bogdana i Tadeusza Bieluczyków.

Dziś największą gwiazdą Startu jest Rafał Czuper – multimedalista Igrzysk Paralimpijskich w tenisie stołowym, grający w pozycji siedzącej - na wózku.
Rafał Czuper jest nie tylko naszą gwiazdą, ale i światową - obecnie jest na pierwszym miejscu w rankingu światowym. Jest złotym medalistą Igrzysk Paralimpijskich z Paryża 2024, srebrnym i brązowym z Tokio 2021 i srebrnym z Rio de Janeiro 2016. Rafał jest otwartą, uczynną osobą, prawdziwym ambasadorem nie tylko Startu, ale i całego sportu paralimpijskiego. Można go spotkać na wielkich galach, ale też w szkołach czy innych instytucjach. Wszędzie propaguje integrację i sport.

Rafał Czuper jest tenisistą stołowym. Jakie inne sekcje sportowe – obok popularnego „pingponga" – są w waszym stowarzyszeniu?
Liczba sekcji zmienia się w zależności od zainteresowania daną dyscypliną sportową. Obecnie mamy pięć sekcji wyczynowych. Obok wspomnianego już tenisa stołowego jest lekkoatletyka, strzelectwo, pływanie i koszykówka na wózkach. Największe zainteresowanie mamy pływaniem i lekką atletyką. Wcześniej mieliśmy także parakajakarstwo, Goalball czy bocce. Prowadzimy też liczne sekcje „wprowadzające" do sportu wyczynowego. Dzięki środkom publicznym od kilkunastu lat poszerzamy ofertę i w zajęciach sportowych biorą udział dzieci, młodzież czy seniorzy, bez podziału na stopień i rodzaj niepełnosprawności.

Czy trudno jest przeprowadzić nabór do sekcji? Trudno jest namówić osoby z niepełnosprawnościami do uprawiania sportu? To przecież doskonały sposób na rehabilitację, a nawet na późniejszą karierę w sporcie paralimpijskim.
Bywa różnie, ale - chyba tak jak w każdym sporcie - młodzież nie garnie się do uprawiania sportu i trudno ich przekonać do intensywnej aktywności. A szkoda, bo sport przynosi w życiu zmiany na lepsze, nie tylko od strony fizycznej, ale i wzmacnia ducha. Siedzenie w domu, przed komputerem, nie przyspieszy rehabilitacji czy adaptacji do nowej sytuacji związanej z niepełnosprawnością i funkcjonowaniem w życiu społecznym.

Nasi sportowcy mają zapewniony transport na zajęcia i zawody, mają zapewnione stroje sportowe, zajęcia z fizjoterapii, odnowę biologiczną. Sportowcom wyczynowym oferujemy też pomoc psychologa sportowego. Uczestnik nie ponosi żadnych kosztów, nie pobieramy opłat z tego tytułu, udział jest finansowany ze środków publicznych.

Obok prowadzenia sekcji sportowych PSSON Start organizuje też specjalne obozy usamodzielniające i imprezy sportowe.
Liczba osób z niepełnosprawnościami, które cyklicznie uczestniczą w zajęciach, oscyluje wokół 800. Jeżeli chodzi o sport wyczynowy, to można powiedzieć, że 40 procent zawodników to osoby spoza Białegostoku, a 60 procent to mieszkańcy stolicy województwa podlaskiego. Nie wszyscy z nich uczestniczą w treningach czysto sportowych. Mamy bardzo bogatą ofertę obozów sportowych o różnym charakterze. W tej chwili aż 162 dzieci z niepełnosprawnościami uczestniczy w zajęciach nauki i doskonalenia pływania. Są to dzieci z różnym stopniem niepełnosprawności ruchowej, ze spektrum autyzmu, z zespołem Downa, z problemami neurologicznymi. Nieocenioną pomoc w prowadzeniu zajęć z dziećmi na basenie niesie trenerka Halina Stepańczuk. Zajęcia te stanowią pierwszy etap w karierze zawodniczej - osoby posiadające predyspozycje dołączają do sekcji wyczynowej pływania. Co roku organizujemy średnio osiem obozów wyjazdowych (po 32 uczestników na każdym), dzieci zaś mają obozy stacjonarne w szkołach. Ponadto organizujemy zajęcia ogólnorozwojowe dla seniorów, byłych paraolimpijczyków, którzy uczestniczą w zajęciach z gimnastyki i pływania. A jeżeli chodzi o organizację imprez sportowych, to co roku przeprowadzamy spartakiadę w Ogrodniczkach, ogólnopolski turniej koszykówki na wózkach, Grand Prix Polski w tenisie stołowym czy LA, a dwa razy w roku odbywają się też zawody pływackie dla dzieci (już od piątego roku życia). Bardzo ciekawa jest wspomniana spartakiada. Niewiele ośrodków w kraju organizuje takie zawody, a jest to w pewnym sensie przedsionek do sportu wyczynowego. Gościmy w nich reprezentantów z czterech województw.
Naszą największą imprezą były Otwarte Mistrzostwa Europy osób niewidomych i niedowidzących w lekkiej atletyce w 2001 roku oraz mistrzostwa Polski w lekkiej atletyce.

Sekcje, obozy, zajęcia, organizacja imprez. Czy prowadzicie jeszcze jakieś inne projekty, działania?
Na pewno trzeba wspomnieć o Warsztatach Terapii Zajęciowej w Ogrodniczkach, które prowadzimy nieprzerwanie od 1995 roku. 22 osoby z niepełnosprawnościami z trzech różnych gmin przez 11 miesięcy w roku uczestniczą w trakcie pobytu dziennego w różnych zajęciach usamodzielniających. Dzięki temu osoby te mogą rozwijać umiejętności wykonywania różnych czynności życia codziennego. Dzięki stosowaniu różnych technik terapii zajęciowej rośnie ich zaradność. Zadaniem terapii jest także przygotowanie ich do życia w środowisku społecznym, w szczególności poprzez rozwój umiejętności planowania i komunikowania się, dokonywania wyborów, decydowania o swoich sprawach oraz rozwój innych umiejętności niezbędnych w życiu. Zadaniem terapii jest też poprawa kondycji fizycznej i psychicznej. W Ogrodniczkach osoby z niepełnosprawnościami mają do tego idealne warunki .

Wspomniał pan o słabnącym zainteresowaniu uprawianiem sportu, także wśród osób z niepełnosprawnościami. Skąd osoby, które chciałyby pójść śladami np. naszego mistrza Rafała Czupera, mogą dowiedzieć się o działalności Podlaskiego Stowarzyszenia Sportowego Osób Niepełnosprawnych Start?
Wszelkie informacje zawarte są na naszej stronie internetowej www.start.białystok.pl. Tam są informacje o wszystkich naszych sekcjach. Każdemu, kto się do nas zwróci, oferujemy pomoc, doradzimy, jaki sport wybrać, jaką konkurencję. Można zajść na zajęcia, zobaczyć jak wyglądają obiekty, szatnie itp. A jak się spodoba, to zostać i uczęszczać na zajęcia. Mamy profesjonalną kadrę szkoleniową, o czym świadczą wyniki naszych sportowców. Mamy gabinety odnowy biologicznej, wspomnianą już ofertę obozów sportowych. A wszystko bez odpłatności ze strony uczestników.
Jesteśmy także obecni w mediach społecznościowych, jak chociażby Facebook czy Instagram - zachęcam do sprawdzenia jak to wygląda. Zapraszamy osoby z różną niepełnosprawnością. Naprawdę warto się do nas zgłosić i zostać. Sport to zmiana stylu życia na lepsze. A oprócz medali w sporcie można znaleźć też przyjaciół, a nawet swoją drugą połówkę.

MATERIAŁ INFORMACYJNY KINOMAESTRO.PL 0011445914

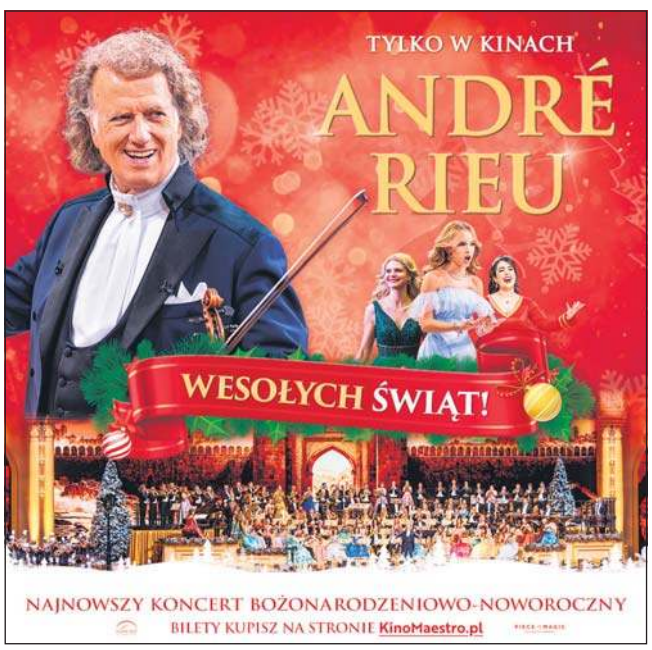
Najlepszy prezent w tym roku to bilety do kina na **koncert gwiazdkowy króla walca André Rieu** i Emmy Kok o anielskim głosie

Szukasz pomysłu na gwiazdkowy upominek? Świetnym rozwiązaniem będą bilety do kina na najnowszy bożonarodzeniowo-noworoczny show holenderskiego króla walca André Rieu. Koncert nosi tytuł *Wesołych Świąt!* i będzie grany w polskich kinach przez cały grudzień i styczeń.

Piotr Olczyk

Zamiast głowić się nad niepotrzebnymi gadżetami, podaruj bliskim pod choinkę prawdziwe emocje. Dlaczego bilety do kina na ten koncert to dobry pomysł na prezent? Przede wszystkim można pójść razem z obdarowaną osobą. Takiego wspólnie spędzonego czasu nie zastąpi żaden przedmiot. Nie trzeba nawet zastanawiać się, czy taki prezent się spodoba. Muzyka André Rieu (76) trafia do serc widzów w każdym wieku. Na salach kinowych często pojawiają się całe grupy przyjaciół czy koleżanek, które traktują wyjście na taki koncert jak małe święto.

André Rieu wie, jak zrobić show. Holenderski skrzypek i dyrygent zapełnia sale koncertowe na całym świecie, bo potrafi zagrać Straussa tak, że publiczność zrywa się z krzeseł do tańca. To nie są sztywne filharmoniczne występy, lecz czysta radość i zabawa. Niebywałe koncerty André Rieu są też rejestrowane i pokazywane w kinach.



Plakat premiery kinowej. Fot.: PoM

Najnowsze kinowe widowisko króla walca nosi tytuł *Wesołych Świąt!* Widzowie usłyszą w nim najpiękniejsze kolędy, cudowne walce i polki oraz bożonarodzeniowe hity.

Tym razem maestro przeszedł samego siebie. W jego rodzinnym Maastricht stanęła scena, na której wydarzyły się wręcz cuda. Co w tym roku zobaczymy na wielkim ekranie? Prawdziwą sensacją będzie występ Emmy Kok (17). Ta młoda gwiazda, którą już pokochała publiczność na całym świecie, zaśpiewa wielki hit *Mam tę moc* z filmu *Kraina lodu*. To wykonanie na pewno rozgrzeje serca widzów.

Ale to nie koniec niespodzianek. André Rieu jest znany z rozmachu. Zaprosił więc do współpracy aż 400-osobową orkiestrę dętą. Muzycy wykonają potężne *Go Tell It on the Mountain*, a ich majestatyczne brzmienie wesprze też Annę Reker (37) w kolędzie *Dzwoneczków dźwięk*.

Wesołych Świąt! to dwie i pół godziny muzycznej uczty pełnej znanych kolęd i świątecznych hitów. To coś więcej niż zwykły świąteczny koncert. To pełne muzycznych prezentów i przesycone magiczną atmosferą Bożego Narodzenia kinowe wydarzenie, które na długo pozostanie w pamięci Twojej i Twoich najbliższych.

Najnowszy koncert bożonarodzeniowo-noworoczny André Rieu pod tytułem ***Wesołych Świąt!*** grany jest:

- 18 i 30 grudnia oraz 4 stycznia w kinach sieci Cinema City
- 12, 13, 17, 18, 26, 28 i 31 grudnia oraz 1 stycznia w kinach sieci Helios
- 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 26, 27, 29, 30 i 31 grudnia oraz 1, 4, 6, 11, 17, 25 i 31 stycznia w sieci Multikino Polska
- przez cały grudzień i styczeń w kinach studyjnych i kameralnych

Swoje kino znajdziesz i bilety kupisz na: www.KinoMaestro.pl

Plejada gwiazd zaśpiewa świąteczne hity. Fot.: PoM

Emma Kok zaśpiewa też przebój *All I Want for Christmas Is You*. Fot.: PoM

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Wiśniewski: Rabinem w Nowogrodzie był pradziadek aktorki i reżyserki Gwyneth Paltrow

To będzie wyjątkowa okazja, by poznać wybitnych Żydów z Białegostoku i naszego regionu, których sława poszła daleko w świat, a my wciąż niewiele o nich wiemy. Już w poniedziałek, 15 grudnia, do Białegostoku przyjadą potomkowie Kapłana Pesacha i Antoniego Murkiesa. O tej wizycie rozmawiamy z Tomaszem Wiśniewskim, opiekunem „Miejsca – Społecznego Muzeum Żydów Białegostoku i Regionu"

Andrzej Kłopotowski

Już w poniedziałek o godz. 12 Aula Magna w Pałacu Branickich zamieni się w miejsce konferencji „Podlaskie. Żyzna gleba. Źródło talentów". O czym będziecie rozmawiać?
Nie chcę nazywać naszego wydarzenia konferencją naukową. Poprosiłem zaproszonych prelegentów o to, by mówili w formie gawędy, by były to opowieści przystępne. Będzie to próba opowieści o najsłynniejszych, najwybitniejszych, interesujących Żydach Białegostoku i regionu. Choć nie lubię tego określenia, bo wszyscy ludzie są wybitni, ciekawi i interesujący. Opowiemy więc o tych, którzy zrobili karierę, osiągnęli sukcesy. Będzie to okazja, by białostoczanie dowiedzieli się, kto wyszedł z Białegostoku i z tej ziemi.

Mam wrażenie, że przez wiele lat o Żydach mówiliśmy bezimiennie, przez pryzmat Holokaustu. Od pewnego czasu trwa przywracanie pamięci, ponowne nazywanie dawnych białostoczan i mieszkańców regionu po imieniu, po profesji, po tym co wnieśli dla świata.
Masz rację. Przez lata z imienia i nazwiska istniał właściwie tylko Ludwik Zamenhof. Zamenhof był idealny dla komunistów, dla prawicy, dla socjaldemokratów. Zamenhof był internacjonalistyczny. Stworzył język esperanto, język dla wszystkich, był wielkim człowiekiem, natomiast zupełnie zamazał nam krajobraz. Wydaje się nam, że Zamenhof to ten numer 1. Moim zdaniem jest kilku bardziej znaczących i bardziej ważnych dla świata. Choćby Albert Sabin, który

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Poniedziałkowe spotkanie będzie wielką opowieścią o całej masie wybitnych Żydów Białegostoku i regionu – zapowiada Tomasz Wiśniewski

stworzył szczepionkę przeciwko polio. Bracia Kaufman, którzy mają niesłychane dokonania w kinematografii. Bracia Warnerowie - choć moglibyśmy się kłócić o ich pochodzenie z Mazowszem. W Nowogrodzie rabinem był np. pradziadek aktorki i reżyserki Gwyneth Paltrow. Dowiedziała się o tym przypadkowo, nie wypiera tego. Dziś wspiera finansowo restaurację cmentarza żydowskiego przy ul. Wschodniej w Białymstoku.
Nasze poniedziałkowe spotkanie będzie wielką opowieścią o całej masie wybitnych Żydów Białegostoku i regionu. Przecieramy szlak, który przez wiele lat był traktowany bardzo powierzchownie przez instytucje kultury, nie tylko w Białymstoku, ale w całym regionie. Na szczęście od kilkunastu lat to się wyraźnie zmienia na lepsze.

Kogo chcecie przypomnieć?
Nie sposób przypomnieć wszystkich. Kapłan Pesach to postać niebywała. Był przedstawicielem żydowskiej arystokracji Białegostoku, redaktorem naczelnym gazety „Unzer Lebn", pisarzem, kompozytorem, nauczycielem.
Do Białegostoku z Kijowa przyjedzie jego praprawnuczka Aleksandra Obrewko. Opowie nam o swoim przodku. Przez ostatnie lata wymienialiśmy się meilami. Teraz niesłychanie przeżywa przyjazd do nas m.in. z powodu wojny w Ukrainie. Drugą, bardzo ważną osobą jest Antoni Murkies. Opowie o nim jego córka Anna Taylor-Murkies, która mieszka w Australii. Ta historia jest nieprawdopodobna. Jej ojciec, Żyd, ożenił się z dziewczyną z rodziny pułkowników sanacyjnych. Antoni Murkies jako jeden z nielicznych podjął próbę przedostania się ze swoim oddziałem - a był w armii czerwonej - przez Wisłę, by nieść pomoc powstańcom warszawskim. Został chyba za to zbeształny przez sowieckie dowództwo, ale po wojnie odznaczony orderami, np. Virtuti Militari. To historia zupełnie nieznana.

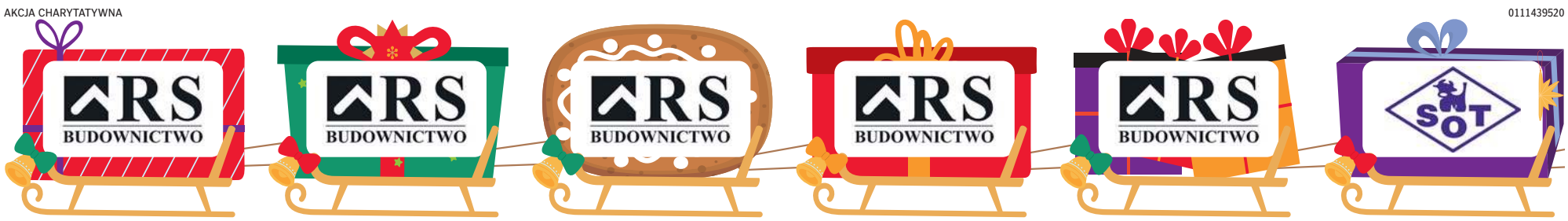
To będą ich pierwsze wizyty w Białymstoku?
Ola jest lekko tym wszystkim przerażona. Mieszka w Kijowie, jest żoną rabina. Mieli przyjechać razem, jednak jej mąż zrezygnował z przyjazdu do Białegostoku, by nie opuszczać w tym trudnym czasie swoich wiernych. Natomiast Anna Taylor przyjeżdża z całą rodziną - synami, wnukami. Chce im pokazać Białystok. Chce przekazać swoim dzieciom i wnukom, że Białystok był i powinien być w ich życiu ważny.

Kim są pozostali prelegenci?
Znajomi, przyjaciele. Wspólnie spróbujemy zastanowić się, co sprawiło, że talenty osób, o których będziemy mówić, mogły się rozwijać. Nasuwa się odpowiedź, że żyli w takim tyglu, że musieli nauczyć się funkcjonowania z odmiennością, z innością. Odmienność, różnorodność i bogactwo kultur obok siebie generuje talenty w sposób naturalny. To silnik, napęd. Musisz nauczyć się rozmawiać w kilku językach, szanować obyczaje innych, przestrzegać świąt. My dziś próbujemy to robić szanując święta katolickie, prawosławne, ewangelickie czy tatarskie. To bogactwo kultury zawsze jest paliwem, które uczy i generuje ciekawość. To obfituje odkrywcami jak np. Chaim Zelig Słonimski, twórca jednej z pierwszych na świecie maszyn liczących, której replikę pokażemy w trakcie konferencji. Wystąpią też dwie stypendystki. Monika Żmijewska - w ramach stypendium prezydenta miasta Białegostoku - pisze książkę o Kapłanie Pesachu. Z kolei młodziutka Zuzanna Thomas - w ramach stypendium marszałka województwa podlaskiego - spróbuje napisać literackie wersje opowieści o białostockich Żydach. Odczyta opowiadanie o Bencjonie Rabinowiczu, a w trakcie naszego spotkania - spora sensacja - zostaną pokazane jego nieznane obrazy.

Zwieńczeniem spotkania ma być wieczorny koncert Davida Garfielda i Randy'ego Breckera w sali kina Forum.
To będzie coś wyjątkowego. Randy Brecker to laureat siedmiu nagród Grammy. Występował z Aerosmith, Eltonem Johnem, Yoko Ono, Brucem Springsteenem, Lizą Minelli czy Tiną Turner. David Garfield z kolei z Milesem Davisem, Cher, Natalie Cole itd. Obaj mają żydowskie korzenie z Białostocczyzny. W przypadku Garfielda to Białystok i Krynki. W przypadku Breckera - Tykocin i Suchowola. Koncert odbędzie się w Białostockim Ośrodku Kultury. Jestem bardzo wdzięczny dyrektor BOK Martynie Zaniewskiej i prawdziwym profesjonalistom z ośrodka, że „kupili" nasz pomysł i pomogli go zrealizować. To przykład współpracy stowarzyszenia z samorządową instytucja kultury wspieraną przez miasto. Sami nie bylibyśmy w stanie tego zrobić.

Czy to spotkanie ma stać się wydarzeniem cyklicznym? Ważnych postaci do wspominania jest wiele.
To niekończąca się lista. Stworzyliśmy stronę internetową - w języku polskim i angielskim - „Podlaskie. Źródło talentów". Nieustannie ją uzupełniamy. I mamy już około 80-90 portretów. Wybór jest tak wielki, że musielibyśmy zorganizować przynajmniej czterodniową konferencję. Tak czy inaczej, w poniedziałek 15 grudnia atrakcji nie zabraknie. Będą obrazy Bencjona Rabinowicza, maszyna licząca Chaima Słonimskiego, ale też śledzie, buza i białysy, i słodki stół chanukowy. Przygotowaliśmy też - niezwykłe prezenty dla wszystkich, którzy nas odwiedzą.

AKCJA CHARYTATYWNA 0111439520



eprasa.pl ef2b4ea6cb

REKLAMA 0011437689

OCALONE DZIEDZICTWA
Regionalne Izby Pamięci

Razem zadbajmy o to, co nas łączy

„Ocalone Dziedzictwa. Regionalne Izby Pamięci” to ogólnopolski projekt realizowany przez Ośrodek „Pamięć i Przyszłość" ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Jego celem jest wspieranie izb pamięci – depozytariuszy lokalnej i regionalnej pamięci gromadzących i udostępniających dziedzictwo kulturowe – w zakresie zabezpieczenia, dokumentowania oraz ekspozycji ich zbiorów.

- **Jesteś zainteresowany projektem?**
- **Prowadzisz Izbę Pamięci?**
- **Szukasz wsparcia?**

Dołącz do programu,
ocal z nami lokalne dziedzictwo!

Skontaktuj się z nami!
www.ocalonedziedzictwa.pl

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego wą ramach projektu „Ocalone Dziedzictwa. Regionalne Izby Pamięci"

OCALONE DZIEDZICTWA

Ośrodek Pamięć i Przyszłość

centrum historii zajezdnia

eprasa.pl ef2b4ea6cb

CHCE ZARZĄDZAĆ GMINĄ KOBIECĄ RĘKĄ I Z KOBIECYM PODEJŚCIEM

Katarzyna Korycka uroczystym ślubowaniem rozpoczyna w piątek swoją kadencję jako wójt gminy Bielsk Podlaski. Wdowa po zmarłym nagle dotychczasowym wójcie Walentym Koryckim już w pierwszej turze zdobyła niemal 52 proc. głosów. Rozmawiamy z nią o planach na rozwój gminy, a także o trudach kampanii w obliczu straty męża

Martyna Jurkowska

Zdobyła pani ponad 51 proc.poparcia i wygrała już w pierwszej turze, pokonując pięciu kontrkandydatów. Spodziewała się pani, że wszystko rozstrzygnie się już w pierwszej turze?
Szczerze mówiąc, na to liczyłam. Przed pierwszą turą wyborów chodziłam po wszystkich miejscowościach, od domu do domu. Oczywiście tam, gdzie zdążyłam, bo czasowo też byłam ograniczona, a wsi w naszej gminie jest ponad sześćdziesiąt. Ale już wtedy wiedziałam, że te rozmowy z mieszkańcami i ten kontakt bezpośredni to jest to, na co trzeba postawić. Bardzo często ludzie znali mnie z widzenia, bo ja bywałam wszędzie z mężem Walentym, natomiast dopiero w kampanii dużo osób przekonało się do mojej kandydatury dzięki temu, że dowiedzieli się o moim doświadczeniu zawodowym, wykształceniu. Niektórym ludziom wydawało się na początku, że ja byłam tylko „żoną za mężem", a dopiero czytając o moich osiągnięciach zauważyli moje własne doświadczenie, które ich przekonało.

Tak mocny mandat może oznaczać, że mieszkańcy chcą kontynuowania polityki prowadzonej przez poprzedniego wójta, pani śp. męża. Faktycznie tak będzie?
Mój mąż był bardzo znany, bardzo lubiany. To był niezwykle mądry człowiek, jego siłą był spokój. I myślę, że ludzie oczekują właśnie spokojnej i zrównoważonej kadencji. Oczywiście, że trzeba postawić na rozwój, na jakieś zmiany, natomiast ten spokój jest bardzo ważny. Zarówno w pracy, czyli w samym urzędzie, jak też w kontaktach z ludźmi. Więc oczywiście, że w pracy chciałabym zarządzać w sposób zrównoważony i mądry, jak robił to mój mąż, ale też z kobiecą ręką i z kobiecym podejściem. Myślę, że to będzie bardzo ciekawe połączenie. A biorąc pod uwagę to, że tak dużo ludzi obdarzyło mnie ogromnym mandatem zaufania, to przede mną bardzo dużo ciężkiej pracy. Ale jestem na to gotowa, bo jestem osobą, która lubi pracować. Jako wieloletni pracownik samorządowy jestem przyzwyczajona do pewnych standardów i to chciałabym też zachować.

Coś w tym jest, że kobiety na stanowiskach wprowadzają w pracy nieco inną atmosferę i dynamikę. A co pani ma konkretnie na myśli, mówiąc o kobiecym spojrzeniu na sprawowanie funkcji wójta?
Kobiece spojrzenie pozwala patrzeć na wiele rzeczy odrobinę szerzej. Bo ja co prawda jestem zadaniowa, ale jako kobieta zwracam też uwagę na rzeczy, które są ważne dla kobiet mających dzieci, rodziny. A to właśnie kobiety w większości pracują w urzędach. Z drugiej strony, jestem też osobą konkretną, mam swoje oczekiwania. Myślę, że będzie dobrze. Wszak w pracy spędzamy połowę swojego aktywnego życia, więc niech to pół życia będzie w atmosferze życzliwości, ale też rzetelności.

Decyzja o kandydowaniu z pewnością nie była łatwa. Co panią przekonało do startu w wyborach?

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Mieszkańcy mnie namawiali, żebym startowała i spróbowała dokończyć to, co zaczął mój mąż Walenty – wyznaje Katarzyna Korycka

To nie była łatwa decyzja, tak naprawdę nie widziałam co robić. Ale wiedziałam, że mój mąż na pewno by tego chciał. Miałam świadomość, że to będzie niezwykle trudny czas, więc długo trwało, zanim ostatecznie zdecydowałam się kandydować. Ostatecznie stało się to dzięki ludziom. To dzięki mieszkańcom decyzja o kandydowaniu została podjęta. Bo to mieszkańcy w rozmowach między sobą i rozmowach telefonicznych ze mną namawiali mnie do tego, żebym startowała i spróbowała dokończyć to, co zaczął mój mąż Walenty. Że to będzie najlepsze rozwiązanie. Bo kto wie lepiej niż żona, o czym myślał mąż? Ja zawsze stałam tuż za moim mężem, zawsze byłam przy nim, byliśmy niezwykłym małżeństwem, które spędzało ze sobą mnóstwo czasu. I mieszkańcy widocznie uznali, że to będzie naturalna kolej rzeczy, jeżeli ja spróbuję dokończyć jego dzieła. To właśnie ludzie dali mi siłę, mój sztab. To wszystko się zadziało dzięki ich determinacji.

Jakie będą pani pierwsze decyzje jako wójta gminy?
Chciałabym poznać urząd gminy od środka. Bo owszem, bywałam tam, ale jako osoba z zewnątrz. Teraz chciałabym ten urząd poznać od środka. Chciałabym poznać jego specyfikę, chciałabym wszystkiemu dokładnie się przyjrzeć, bo dopiero wtedy będzie można myśleć o tym, co trzeba zrobić. Na pewno muszę spotkać się z pracownikami, z sołtysami, z radnymi. A co będzie dalej, zobaczymy. Czas pokaże jakie będą potrzeby.

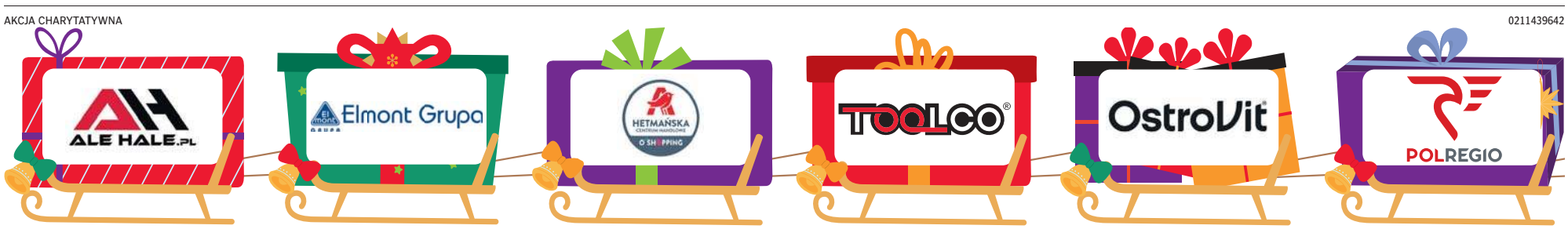
Co konkretnie zamierza pani zrobić w tej kadencji?
Jedną z podstawowych rzeczy, która leży mi na sercu, jest powołanie komórki organizacyjnej w urzędzie, która będzie zajmowała się kwestiami kultury, ale też wspieraniem organizacji pozarządowych, sołtysów, kół gospodyń wiejskich, ochotniczych straży pożarnych. Która będzie wspierała ich w kwestii pisania wniosków, pozyskiwania środków, czy też organizowania szkoleń. Trzeba skoordynować wszystko to, co dzieje się na terenie gminy, która jest bardzo rozległa. Jeżeli są jakieś inicjatywy oddolne, np. kół gospodyń wiejskich, czy też innych organizacji, to dobrze by było, żeby to było skoordynowane. Po to, żeby uniknąć sytuacji, że dzieje się wiele rzeczy jednego dnia, a za tydzień czy za dwa nie dzieje się zupełnie nic. Bo taka kiepska organizacja ogranicza ludziom możliwość uczestniczenia w tych wydarzeniach. Na pewno chciałabym zaangażować mieszkańców w te inicjatywy, zarówno seniorów, jak i dzieci oraz młodzież, bo bardzo piękne rzeczy dzieją się wtedy, kiedy starsi ludzie razem z bardzo młodymi robią coś wspólnie. Wtedy obie strony uczą się czegoś nowego. Na pewno chciałabym pozyskiwać środki finansowe, żeby poprawiać komfort życia w naszej gminie. Tak, aby zaspokajać potrzeby mieszkańców i w miarę możliwości je realizować. Trzeba będzie mocno pochylić się nad pozyskiwaniem środków, ale też patrzeć na to realnie, bo to wszystko wymaga wkładu własnego.

Wspomniała pani o tym, że mieszkańcy do tej pory mieli okazję poznać panią przede wszystkim jako „żonę męża". A przecież stoi za panią potężne doświadczenie zawodowe. Proszę o tym opowiedzieć.
Od 18 lat pracuję w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego. Przeszłam niemal wszystkie stopnie awansu zawodowego. Była to praca wieloletnia, którą lubię. Zresztą w ogóle lubię pracować z ludźmi. Jestem człowiekiem pracy i i przez te wszystkie lata starałam się pracować jak najlepiej dla dobra województwa, a teraz chciałabym równie ciężko pracować na rzecz mieszkańców gminy Bielsk Podlaski.

W piątek – ślubowaniem w obecności Rady Gminy – oficjalnie rozpoczyna pani urzędowanie. Przed panią 3,5-letnia kadencja. Jak gmina Bielsk Podlaski będzie wyglądała po tym czasie, w 2029 roku?
Chciałabym, żeby wyglądała jak najlepiej. Chciałabym, żeby mieszkańcy byli zadowoleni z moich decyzji. Żeby w tej gminie, która od 11 lat jest także moim domem, wszystkim żyło się jak najlepiej, jak najbardziej komfortowo, jak najbezpieczniej.

Kto wie, może na 2029 roku nie skończy się pani przygoda z wójtowaniem....
Nie mam pojęcia jak to będzie. Na razie przede mną poważne wyzwanie, bo jeżeli otrzymuje się w pierwszej turze niemal 52 proc. poparcia przy pięciu kontrkandydatach, to jest to potężny mandat zaufania. To jest niewyobrażalne uczucie szczęścia, ale też olbrzymia odpowiedzialność. Tak więc biorę się do pracy, a jak będzie ona wyglądać i czym zaowocuje, czas pokaże.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211439642



eprasa.pl ef2b4ea6cb

REKLAMA 0111440307

PARTER
CENTRAL
ul. M. C. Skłodowskiej 2/1

od 8 do 14 grudnia 2025 r.

Rabat
25%
na wszystkie serwisy
obiadowe i kawowe

Szczegóły promocji w regulaminie dostępnym w sklepie.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

SZAMANKA RADOŚCI ZACHĘCA LUDZI DO POWTARZANIA SYLABY „HA”

– Coraz więcej osób szuka profesjonalnej pomocy, aby poprawić jakość swojego życia. Chodzą do terapeutów czy psychologów – wskazuje Alina Ananda Kummer, terapeutka rozwoju osobistego, która promuje jogę radości

Urszula Śleszyńska

Dzień warto zacząć od uśmiechu. Naszą rozmowę też chciałabym od niego rozpocząć. Wielu z nas pamięta, że np. w czasach PRL ludzie na ulicach prawie w ogóle się do siebie nie uśmiechali. Od jakiegoś czasu na szczęście się to zmienia. Zaczynamy zauważać innych w sklepie, parku czy nawet w autobusie i chętniej się do siebie uśmiechamy. To znak czasów? Próba sprawienia, żeby te czasy były lepsze?
Myślę, że tak. Ludzie zaczęli dostrzegać, że jeżeli się do siebie uśmiechają, świat przestaje być smutny i szary. Coraz więcej osób szuka też dzisiaj profesjonalnej pomocy, aby poprawić jakość swojego życia. Chodzą do terapeutów czy psychologów.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Ludzie zaczęli dostrzegać, że jeżeli się do siebie uśmiechają, świat przestaje być smutny i szary – mówi Alina Ananda Kummer

Dlaczego zaczęła pani promować radość?
Od lat promuję radość stabilną,harmonijną, bo właśnie w takiej radości jest wszystko, co daje nam prawdziwe szczęście. Radość chwilowa jest często spowodowana przyjemnościami sensorycznymi, czyli tymi, które są na zewnątrz, a nie o to tu chodzi. Radość jest przecież naturalnym stanem każdego z nas, tylko myśmy go zagubili poprzez „programy”, które nam wtłoczyli nasi przodkowie, rodzice, nauczyciele, czyli ogólnie pojęte środowisko.

Co to za „programy”? Cóż takiego wtłoczyli nam do serc i głów nasi przodkowie?
To, że cierpienie to jedyny nasz pewnik.

Co więc możemy zrobić, żeby być szczęśliwi?
Wybaczać, mieć więcej empatii i otwierać swoje serca. Pomoże tu wdzięczność i prosty uśmiech. Pamiętajmy też, że nie musimy przebywać z ludźmi, którzy nas dołują, czyli obniżają nas energetycznie. Możemy przesłać im jak najlepsze życzenia i myśli, ale nie musimy się z nimi za często spotykać.

Co jeszcze możemy zrobić, by na naszej twarzy jak najczęściej gościł uśmiech?
Postarajmy się odkryć, co jest naprawdę ważne w naszym życiu, jakie mamy pasje, co nas wzmacnia, a co osłabia i świadomie wybierzmy częstsze uśmiechanie się. Niech na początku będzie to choćby nasze ćwiczenie. Uśmiech jest zaraźliwy. Więc jak my się śmiejemy, to więcej ludzi się śmieje. Robiłam nawet testy na ulicy. Szłam i się do wszystkich uśmiechałam...

I wszyscy odwzajemnili uśmiech?
Może jedna osoba nie odwzajemniła. A tak każdy się uśmiechał. To jest po prostu odruch.

Jak odkryła pani siłę uśmiechu? Co sprawiło, że zaczęła się pani zajmować terapią uśmiechem, a konkretnie jogą śmiechu?
Od zawsze uwielbiałam się śmiać i rozweselać innych. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego ludzie są tacy smutni. Z czasem sama stawałam się smutna, ale moja radosna natura na szczęście brała górę. Ale też mój śmiech nie zawsze wszystkim się podobał.

W jakim sensie?
Są ludzie, którzy nie lubią się śmiać, a już z pewnością nie bez powodu. Jak już wspomniałam, miałam od dziecka dar cieszenia się najdrobniejszymi rzeczami. Kiedy usłyszałam o jodze śmiechu, od razu wiedziałam, że to coś dla mnie i zrobiłam kurs trenerski. Bardzo to ze mną zarezonowało, bo wreszcie odnalazłam metodę, która pozwala na używanie śmiechu w rozmaity sposób i przekazywanie go ludziom. Byłam też w Indiach u twórcy tej metody – doktora Madana Katariego, gdzie wspólnie się śmialiśmy i uczyliśmy się różnych technik śmiechowych. I tak joga śmiechu była ze mną przez lata, ale później doszło do mnie, że to jest jednak radość chwilowa.

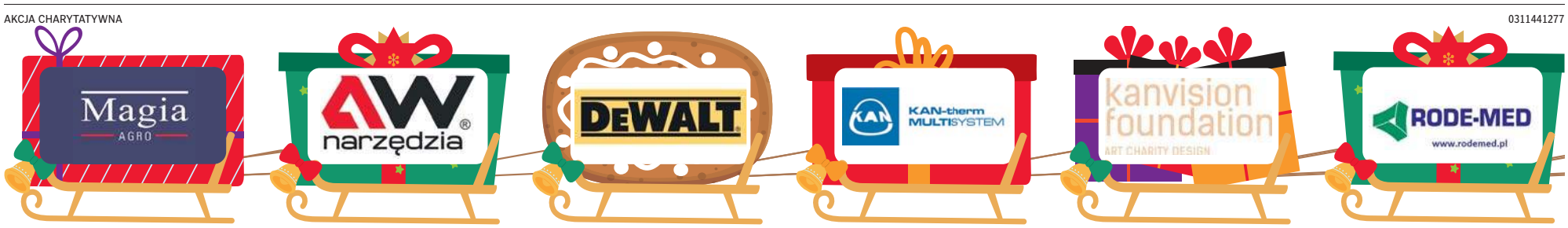
Dlaczego?
Bo żeby coś działało, trzeba to powtarzać. A ludziom niestety często tej powtarzalności brakuje. Stąd pomyślałam, żeby stworzyć coś jeszcze. I tak stworzyłam jogę radości.

A na czym ta joga śmiechu i joga radości polegają?
Joga śmiechu to metoda, która poprzez rozmaite ćwiczenia pozwala wydobyć z nas śmiech, który na początku wydaje się nienaturalny, a niektórzy mówią, że nawet sztuczny. Dlatego trzeba go traktować jako ćwiczenie. I trzeba się tego nauczyć.

Czyli trzeba się nauczyć śmiać. Czy to nie powinno być naturalne?
Ależ oczywiście, że powinno, ale tak się gdzieś pogubiliśmy, że musimy uczyć się powrotu do tej cudownej radości i śmiechu. A Polska to, niestety, jeden z tych smutniejszych krajów. Na spotkani ach z jogą radości, które prowadzę, dodaję elementy z rozwoju osobistego, zachęcam też do budzenia w sobie dziecka, tak, by spowodować w efekcie naturalną chęć częstszego uśmiechania się i głośnego śmiechu. Głośny

ciąg dalszy na str. 16

AKCJA CHARYTATYWNA 0311441277



eprasa.pl ef2b4ea6cb

REKLAMA 0011438895

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Szamanka radości zachęca ludzi do powtarzania sylaby „HA”

Ciąg dalszy ze str. 14

śmiech jest najzdrowszy, najszybciej nas obudzi i doda energii, ale uśmiech również zmienia naszą energetykę. Najlepiej utrzymywać go na twarzy przez co najmniej trzy minuty. Tak jak w jodze śmiechu, tak i w jodze radości ważne są także ćwiczenia oddechowe.

A co kiedy śmiać się nie możemy? Albo nie damy rady?
Dobrze jest wówczas uświadomić sobie, dlaczego się smucimy, pobyć ze swoim smutkiem przez chwilę i w odpowiednim momencie pozwolić mu odejść w szacunku do siebie i innych. W jodze śmiechu jest też tzw. śmiech wewnętrzny. On też jest przecudowny i sprawdzi się wtedy, kiedy nie można, albo nie wypada się śmiać głośno.
Przy śmiechu wewnętrznym endorfiny też się wydzielają! Proszę zauważyć, że kiedy mamy duży stres, to zdarza się nam odruchowy wybuch śmiechu, takiego neurotycznego. I bardzo dobrze, bo ciało jest mądre i wie co robi. Wtedy właśnie jest czas na świadome zastosowanie śmiechu wewnętrznego. Ale mam jeszcze jedną fajną metodę.

Jaką?
Stosuję swoją ulubioną sylabę - „HA”, ponieważ nasza podświadomość zakodowała ją jako coś wesołego. Kiedy więc nie chce mi się śmiać, wtedy przypominam sobie o tej sylabie „HA”. I zachęcam ludzi do mówienia sylaby „HA”, nawet w złości, bo wówczas znika kortyzol, który tak bardzo nam przecież szkodzi.

Mówimy wciąż o zdrowiu. A czy joga śmiechu sprawdzi się też przy okazji dbania o urodę? Czy śmiech może działać jak lifting?
Oczywiście! Śmiejąc się piękniejemy, zdrowiejemy, a nawet szczuplejemy. W okolicach ust mamy mięśnie idące do góry, ale i te idące do dołu. Tych ostatnich jest znacznie więcej, dlatego uśmiechając się i śmiejąc ładniej się też starzejemy. Mamy też lepsze samopoczucie, bo endorfiny nas unoszą do pozytywnych myśli i działań. Każdy uśmiechnięty człowiek jest darem dla świata.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Stosuję swoją ulubioną sylabę „HA”, ponieważ nasza podświadomość zakodowała ją jako coś wesołego – wyjaśnia Alina Ananda Kummer

Jako trener rozwoju osobistego czerpie pani z tradycji tybetańskiej.
Lubię sięgać do prastarych tradycji, bo tam jest wielka mądrość. Poznałam niesamowite ćwiczenia oddechowe, jak choćby rozgrzewająca ciało praktyka Tummo. Tych tybetańskich technik oddechowych uczyłam się przez ponad 20 lat. Równie ważna jest też praca z umysłem, z przekonaniami, z myślami. Wszystko jest w naszych myślach i uczuciach, które te myśli powodują bo to jest paliwo do naszych działań. Kiedy czujemy radość, to działamy z lekkością. Często powtarzam, że największa moc jest w radości, bo wtedy jest przepływ, nie ma napięcia. Najgorszy jest stres, bo z nim wiele osób nie umie sobie poradzić. A często naprawdę warto zacząć od mówienia: „ha, ha, ha”, albo po prostu zacząć się świadomie uśmiechać.

O tej radości wie już pani tyle, że nawet napisała pani o niej książkę.
Tak, w swojej książce „Światło Radości” chciałam przekazać ludziom swoją wiedzę o radości, pomóc rozproszyć smutki i cierpienia. Wcześniej napisałam też przewodnik i na jego podstawie karty przewodniki „Jak stać się Słońcem”.

Dlaczego o tych kartach mówi pani przewodniki?
Dlatego, że one pokazują, co jest dla nas w danej chwili najlepsze, jaki promyczek Słońca może nam w danej chwili pomóc. Promyków jest 41, a jednym z nich jest wdzięczność. Wdzięczność to najprostszy sposób do tego, żeby czuć się lepiej. Dziękujmy więc za każdą chwilę naszego życia, nie wracajmy do przeszłości, czy też nie oczekujmy nadmiernie przyszłości. Chodzi o to, aby po prostu być tu i teraz i dziękować za najdrobniejsze rzeczy. To na początku może wydawać się trudne, więc najpierw zacznijmy dziękować za większe rzeczy, a później nauczymy się cieszyć drobiazgami. Ważne jest, żeby być w tym wszystkim autentycznym i prawdziwym.

Wiele osób powtarza: bądź sobą. A co to tak naprawdę znaczy?
Bycie sobą to jest nie wstydzenie się tego, kim jestem. To, kim jestem, to doskonałość w swojej niedoskonałości. Tak jak powiedział kiedyś Oscar Wilde: „Bądź sobą, wszyscy inni już są zajęci”. Oscar Wilde pisząc swoje dzienniki, przeszedł niesamowitą transformację i stał się zupełnie innym człowiekiem. I my też możemy w każdej chwili się zmienić.

Wystarczy podjąć decyzję, że już nie chcę być smutasem, że spróbuję cieszyć życiem? I już?
Ta decyzja jest pierwszym krokiem. I warto zamiast „spróbuję” mówić „zrobię to”. Życzę wszystkim kochania siebie - bo zacząć trzeba od siebie - i nabycia tej naturalnej lekkości cieszenia się wszystkim dookoła. Życzę radości, szczęścia i jak najwięcej uśmiechu w sobie. Życzę dobrych wyborów, bo my - jako ludzie - mając wolną wolę, mamy zawsze wybór, jakimi ludźmi chcemy być i jak chcemy żyć na codzień. Więc życzę samych dobrych decyzji.

Rozmawiała:
Urszula Śleszyńska

Wojciech Koronkiewicz

Jestem uzależniony

Mam na imię Wojtek. Mam lat 56. Jestem uzależniony od telefonu. Spędzam z nim wiele godzin, praktycznie się nie rozstaję. Kiedy wychodzę z domu, sprawdzam trzy rzeczy: czy mam portfel, klucze i telefon. Kiedy wychodzę do drugiego pokoju, zawsze zabieram telefon. Zawsze. Bez niego czuję się nieswojo. Zaglądam do niego nawet gdy oglądam film. Nawet gdy jestem z przyjaciółmi w saunie. Nienawidzę tego. I jeszcze gdybym zaglądał do telefonu, aby sprawdzić coś ważnego: poznać kurs dolara, czy złota, sprawdzić czy nie zbliża się śnieżyca. Ale nie. Zaglądam tam, by oglądać durnoty, głupie filmiki. Dlaczego napisałem kurs dolara lub złota? Czyżbym był inwestorem obracającym walutami lub pośrednikiem w handlu klejnotami? Nie, nie jestem. Ale to jakoś by mnie jednak tłumaczyło. Chłopak ze wsi marzy o wielkim świecie, gdzie wszyscy znają się na cenach złota. Tak to sobie właśnie wyobrażam.

Tymczasem mam wrażenie, że uzależniony jestem nie tylko ja. Kiedy idę do kina, widzę niekiedy jak się zapala na widowni światełko. Oho! Mój druh! Bratnia dusza! Uzależniony jak i ja. Czy to mnie tłumaczy? Że nie ja jeden? Kiedy siedzimy z przyjaciółmi w saunie, zamiast opowiadać o kobietach czy meczach, coraz częściej widzę twarze zanurzone w bladym światełku. Lunatycy. I gdybyż jeszcze cytowali czyjąś wypowiedź! Zrozumiałbym. Ale nie! Nikt nikogo już nie cytuje! Same pierdoły. Same bzdety.

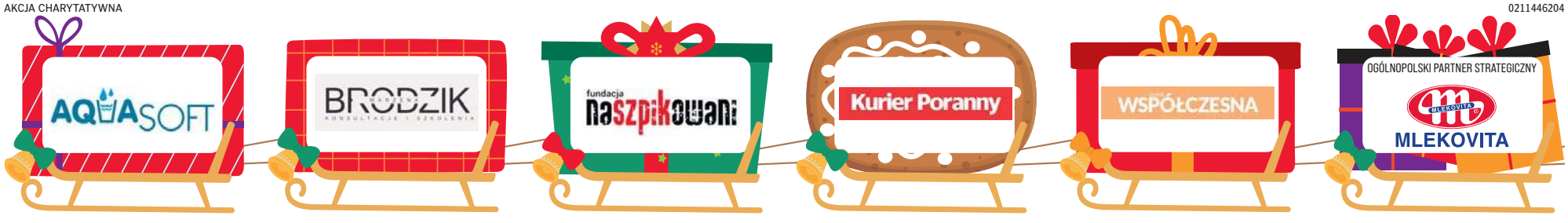
Mam na imię Wojtek. Mam lat 56. Jestem uzależniony. Przepraszam, zauważyłem, że staram się jakoś usprawiedliwić. Spójrzcie, nie tylko ja korzystam! Ale czy to mnie tłumaczy? Czy gdybym pił alkohol lub zażywał narkotyki, też miałbym prawo tak mówić? Czy wtedy byście mi przyklasnęli? No skoro wszyscy biorą, to i Ty bierz. Zachowania innych nie mają tu nic do rzeczy. Jestem uzależniony. Po same uszy.

Mam lat 56. Pamiętam czasy, gdy nie było komputerów, a telefon służył do dzwonienia. Pamiętam czasy, gdy jeździło się na kolonie i obozy harcerskie. Wolny czas spędzało się grając w karty lub rozmawiając. Pamiętam czasy, gdy z dziewczynami się całowało. Fajne to było. Tęsknię czasem do tamtych czasów. Nawet nie tyle, aby się znów całować, co po prostu posiedzieć i porozmawiać. Bez zaglądania do telefonu. Ostatnio jeden z uczestników sauny powiedział, że w Finlandii milczenie jest oznaką szacunku. Jeśli znasz kogoś wystarczająco długo, możecie siedzieć w ciszy. Nierozmawianie też jest fajne. Niesłuchanie radia. Nieoglądanie telewizora. Cisza. Brak bodźców. Bardzo mi tego brakuje. Bardzo do tego tęsknię. Chciałbym choć jeden dzień przeżyć bez telefonu. Choć jeden dzień. Czy coś się stanie, jeśli nie będę odbierał? Na pewno zadzwonią z giełdy, by zapytać o kurs dolara i ceny złota! Na pewno cały świat będzie mnie prosił o radę. Jak przetrwać?! Umieramy! Tylko Ty nas możesz ocalić! Jeden dzień bez takich złudzeń.

Jestem uzależniony. Wiem o tym. I zazdroszczę tym wszystkim, którzy telefon potrafią odłożyć. Którzy potrafią zrobić sobie detoks. W tygodniu noszę telefon, gdyż jest narzędziem mojej pracy, ale podczas weekendów telefon odkładam i nie ma mnie dla nikogo spoza rodziny. Spędzam czas na rozmowach i gotowaniu. Na spacerach i na wędkowaniu. Na czytaniu książek. Na oglądaniu obrazów. I wcale nie muszę natychmiast wszystkiego fotografować. Nie muszę zamieszczać na swoim profilu. Nie muszę upubliczniać. Jestem - niezależnie od tego, czy mój profil na Facebooku lub Instagramie pozostanie kilka dni bez żadnego zdjęcia.

Jestem uzależniony. I bardzo chciałbym się od tego uzależnienia uwolnić.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211446204



eprasa.pl ef2b4ea6cb

PULS
#194

Życie z nosem w telefonie. Codziennie spędzamy w internecie kilka godzin. Niezależnie od wieku Str. 18

BT

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Siedzimy w sieci coraz dłużej i pewnie, gdyby nie obowiązki, w ogóle byśmy z niej nie wychodzili. Tu robimy zakupy, tu szukamy informacji, rozrywki, przyjaciół. Mamy ulubione platformy, ulubionych youtuberów, swoich faworytów na TikToku. Co ciekawe, także seniorzy nie boją się technicznych nowinek i coraz chętniej surfują po wirtualnym świecie, spędzają w internecie prawie tyle samo czasu co młodzi

Dorota Kowalska

Z nosem w telefonie, czyli Polaków życie w sieci

O tym, że bez internetu nie ma życia, wiedzą nawet małe dzieci. Kilka historii zasłyszanych niedawno. Kolega: Znajomy wynajmuje mieszkanie trzem studentom, każdy ma swój pokój, wspólna kuchnia, no wiecie. Chodzi tam co jakiś czas i naprawia usterki: bo a to kran przecieka, a to pralka nie pierze, a to w kuchni coś trzeba przestawić. Poszedł pewnego dnia, już nawet nie pamiętam po co, w każdym razie musiał przepiąć kabel internetowy z jednego gniazdka do drugiego, co trwało dosłownie kilka sekund.

– I? – jedna ze słuchaczek nie mogła się doczekać końca historii.

– No czekaj! – rzucił opowiadający i ciągnął dalej: W tym czasie niemal równocześnie otworzyły się drzwi w trzech pokojach, wychyliły się z nich trzy męskie głowy i padło jedno pytanie: „Kiedy będzie internet?"

– Ha, ha, ha – pośmialiśmy się trochę.

Wtedy koleżanka zaczęła o tym jak to pewnego razu pojechała do domu rodziców. W słoneczne popołudnie postanowiła odwiedzić letniskowy domek nad jeziorem. Wzięła ze sobą dwa telefony, które miała w dwóch różnych sieciach. Przyjechała na miejsce. Szok. Nie ma internetu, zawsze był.

– Postanowiłam wracać, bo co tu robić bez sieci – przyznaje. Las, jezioro, fajnie, ale przecież trzeba mieć kontakt ze światem. Wtedy zadzwoniła siostra i powiedziała o wielkiej awarii internetu w okolicy i uspokoiła, że zaraz wszystko wróci do normy. Jak tak, to została.

Innym razem ktoś zaczął o tym, że dzisiaj młodzież całą wiedzę o życiu i świecie czerpie z TikToka.

– E tam, chyba przesadzacie! – stwierdziłam.

Spojrzeli na mnie z politowaniem. Wiedzą, że średnio u mnie z mediami społecznościowymi, nie ma mnie na Facebooku, nie ma mnie na platformie X, mało śmigam po sieci, a jeśli już, to nie z nudów czy dla zabawy, a w poszukiwaniu informacji, z telefonu głównie dzwonię.

– Nie śledzisz trendów i dziecko już z tobą nie mieszka – usłyszałam. Niby tak.

Kilka dni później wracałam pociągiem z Katowic do Warszawy. W przedziale siedziałam sama, ale w Dąbrowie Górniczej dosiadło się do mnie pięć dziewczyn. Jechały na jakiś koncert do stolicy. Normalne nastolatki: w dresach, bo tak w pociągu najwygodniej, bez makijażu. Jakieś piętnaście minut pogadały o tym, że jak wrócą do domów w niedzielę, to muszą się jeszcze pouczyć, bo w poniedziałek klasówka z matmy, że w sumie ciężko, bo w tym roku matura, ale przecież żyć jakoś trzeba. Potem rozmowy ucichły. Każda chwyciła za telefon i zaczęła oglądać filmiki na TikToku. Przeróżne: modowe, kulinarne, podróżnicze. Przerywały tylko po to, żeby skomentować, co ten a ten wrzucił na TikToka, który youtuber najlepszy, a który nie trzyma już poziomu. Podróż trwała dwie i pół godziny i tyle czasu grzały się smartfony.

– Kurde, mieli rację – pomyślałam o niedawnej rozmowie w redakcji.

FOT. 123RF

Badacze przeanalizowali dane od prawie 100 tys. osób i stwierdzili, co następuje: im więcej czasu spędzasz na oglądaniu krótkich filmików, tym bardziej spada twoja zdolność koncentracji i panowania nad impulsami

W wirtualnym świecie

Siedzimy w sieci coraz dłużej i pewnie, gdyby nie obowiązki, w ogóle byśmy z niej nie wychodzili. Jak wynika z raportu „Polski internet w III kwartale 2025 r." opracowanego przez Polskie Badania Internetu (PBI), średnio w owym III kwartale 2025 roku siedzieliśmy w internecie 3 godziny i 44 minuty. A konkretniej: pokolenie BB (1950-1963): 3 godziny i 11 minut, pokolenia Z i Alfa (1998-2018): 4 godziny i 19 minut, pokolenie Y (1983-1997): 3 godziny i 59 minut, pokolenie X (1964-1982): 3 godziny i 20 minut.

Najczęściej buszujemy po sieci w telefonach komórkowych, na których każdego dnia korzystamy z internetu średnio przez 2 godziny i 56 minut. W każdym razie częściej z siecią łączymy się właśnie za ich pomocą niż za pomocą komputerów czy laptopów. Telefony komórkowe stanowiły aż 76 proc. całkowitego czasu online, podczas gdy komputery zaledwie 23 proc., a tablety 1 proc.

Kobiety dłużej siedzą w wirtualnym świecie, średnio – 3 godziny i 49 minut dziennie, mężczyźni – 3 godziny i 39 minut.

Autorzy raportu zauważają, że rodzice wychowujący dzieci spędzają więcej czasu online, najchętniej za pośrednictwem smartfonów, co – jak tłumaczą – może być związane z codziennymi obowiązkami, wspieraniem edukacji najmłodszych, czy komunikacją. W gospodarstwach domowych z jednym dzieckiem średni czas online w III kwartale 2025 r. wyniósł 4 godziny i 3 minuty, a w domach z dwójką lub więcej dzieci – 4 godziny i 14 minut, w porównaniu do 3 godzin i 34 minut w gospodarstwach bez dzieci.

W gospodarstwach domowych z jednym dzieckiem średni czas online w III kwartale 2025 r. wyniósł 4 godziny i 3 minuty, a w domach z dwójką lub więcej dzieci – 4 godziny i 14 minut, w porównaniu do 3 godzin i 34 minut w gospodarstwach bez dzieci.

Największe zaangażowanie (mierzone średnim dziennym czasem na użytkownika) wygenerowały kategorie Społeczności (91 minut i 21 sekund dziennie) oraz Streaming (93 minuty i 32 sekundy dziennie). Kategorie te charakteryzowały się również bardzo wysokimi miesięcznymi zasięgami (odpowiednio 97 proc. i 93 proc.). Kategoria Handel tradycyjny i E-commerce odnotowała znaczny zasięg miesięczny (90 proc.), lecz cechowała się równocześnie niskim zaangażowaniem użytkowników (12 minut i 10 sekund dziennie), co może wskazywać na inne wzorce korzystania z tych treści.

W sieci najczęściej szukamy informacji kulturalnych i rozrywki (55 minut i 13 sekund dziennie), która jednocześnie charakteryzowała się największym zasięgiem miesięcznym (91 proc). W kategoriach tematycznych telefony komórkowe zdecydowanie dominowały w obszarach codziennych i rozrywkowych, takich jak informacje i publicystyka (72 proc. udziału w czasie) czy styl życia (78 proc.). Komputery osobiste były natomiast niemal równie popularne, co telefony, w kategoriach praca (52 prac. udziału w czasie) i motoryzacja (43 proc.), ponieważ użytkownicy preferują większe ekrany do bardziej skomplikowanych zadań.

Telefon przy łóżku

Magda, 28 lat, pracuje w korporacji. Cały czas w sieci, jak przyznaje.

– Używam telefonu zdecydowanie częściej, niż sama bym chciała. Nie oznacza to, że jestem od niego uzależniona. Podczas wakacji, kiedy nie muszę być na bieżąco z pracą, bez większych problemów odkładam smartfona na cały dzień i zajmuję się swoim życiem – mówi.

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

– Oprócz tego to moje główne źródło informacji. Na telefonie odbieram pocztę, przeglądam na nim informacje o tym, co dzieje się na świecie i w kraju, aplikacje newsowe takie jak Associated Press, Reuters, platforma X – wylicza. – Komputera używam w pracy. W czasie wolnym oglądam na nim filmy, czy obrabiam zdjęcia, które robię – opowiada.

Chcąc nie chcąc, zarówno na używanie telefonu, jak i komputera poświęca w ciągu dnia sporo czasu. Ile konkretnie? Zastanawia się chwilę – dobrych kilka godzin na pewno.

Z raportu Digital Consumer Trends 2022 przygotowanego przez firmę doradczą Deloitte wynika, że blisko połowa badanych sięga po smartfon tuż po przebudzeniu, a jedna trzecia respondentów korzysta z telefonu w trakcie posiłku.

Specjaliści mówią już o uzależnieniu od telefonu, a tak naprawdę – uzależnieniu od bycia online, na bieżąco.

– Pamiętajmy o tym, że nadużywanie telefonów jest już uznane w psychologii i psychiatrii za chorobę. Mamy taką jednostkę, jak fonoholizm, bo tak nazywa się właśnie uzależnienie od telefonu – mówiła mi swego czasu psycholog Maria Rotkiel. I tłumaczyła, że telefon, to kontakt ze światem – tam się przeniosło życie towarzyskie, tam nawiązują się i podtrzymują wszystkie kontakty, tam można realizować się towarzysko. I to jest główny problem. W telefonie są też różne aplikacje, które pozwalają na zabicie czasu. Więc telefon stał się źródłem „wszystkiego".

Anna, księgowa, pięćdziesięciolatka, matka dwójki dzieci, budzi się i pierwsze, co robi – sięga po telefon. Sprawdza, co kto napisał na Facebooku i Twitterze, co tam nowego na Instagramie. Wstaje z łóżka, szykuje się do pracy, w komunikacji miejskiej znowu wyjmuje z torebki telefon i przegląda serwisy informacyjne. W pracy mały ekran leży cały czas obok niej. Bo dzieci mogą zadzwonić, mama, mąż.

Kiedyś nie wzięła ze sobą telefonu komórkowego do pracy, zapomniała. Poszła do szefa, powiedziała, że musi wyjść na dwie godziny z powodu poważnych problemów rodzinnych, wróciła do domu po, jak mówi, swój kontakt ze światem.

Popołudnia spędza za to przed komputerem.

– Wszystko na nim robię: opłaty, zakupy, przeglądam serwisy informacyjne, szukam prezentów, czytam jakieś ciekawostki, sprawdzam, co u innych. Nie mamy w domu telewizora, więc filmy też oglądamy na komputerze – mówi.

Ile surfuje w sieci? Wzrusza ramionami: w sumie jakieś 5, może 6 godzin dziennie.

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

– One żyją na TikToku – wzdycha.

Młodzi na TikToku

TikTok to najpopularniejsza aplikacja wśród młodzieży. Tyle tylko, że dużo tam seksu, w ogóle erotyki, przemocy, dezinnformacji i treści, których młodzi ludzie jednak oglądać nie powinni.

W zeszłym roku medialną burzę wywołał materiał stacji TVN o popularnym na TikToku Jelly Fruciku. Dziennikarze pokazali, jakie treści generuje w sieci chłopak. Wtedy część internautów stanęła w jego obronie, a on sam zalał się łzami. Kilka dni później Ośrodek Monitorowania Zachowań Rasistowskich i Ksenofobicznych zgłosił Tiktokera do prokuratury. Swoją decyzję argumentowali tym, że zarabia on na „deprawowaniu dzieci". Jelly Frucik niejednokrotnie

eprasa.pl ef2b4ea6cb

obiecywał chociażby na live, że napije się spleśniałego soku czy próbował zjeść kostkę do zmywarki. Ale, umówmy się, nie on jeden robi przed kamerką głupie miny i udaje kozaka.

Oczywiście na Tiktoku można też znaleźć masę ciekawych materiałów: o podróżach, popkulturze, gotowaniu, sporcie. To ludzie tworzą złe treści, nie sama platforma.

Antek, lat 18, uczeń jednego z katowickich liceów z telefonem śpi, je, nawet chodzi do toalety. Jest bardzo aktywny w sieci, ale czas, który spędza przed malutkim ekranem, to głównie czas gier. Adam, jego kolega, dwa lata starszy student pierwszego roku prawa też ma cały czas przy sobie telefon. Też dużo na nim gra, ale korzysta z telefonu podczas nauki, dzięki niemu kontaktuje ze znajomymi i przyjaciółmi. Niedawno założył konto na Instagramie.

- Gram, żeby rozładować napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Kiedy jadę pociągiem, tramwajem, autobusem, najbardziej lubię właśnie grać. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju, czy na świecie, to mnie jeszcze bardziej stresuje. Wolę posiedzieć trochę w wirtualnym świecie - uśmiecha się.

Oczywiście, oboje oglądają filmiki na TikToku.

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

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

Tyle że czas spędzany przez młodych ludzi w sieci, zwłaszcza na TikToku może niepokoić. O tym, że to szkodliwe napisano już tysiące materiałów. Ostatnio jednak głośno o nowym zjawisku określanym mianem brainrot. Co to takiego? Absurdalne, pozbawione głębszego znaczenia, ale mimo to wciągające i powtarzalne treści internetowe.

Brainrot zainteresował naukowców. No i mamy problem. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne alarmuje właśnie, że bezmyślne scrollowanie TikToka, Reelsów czy Shortsów to prosta droga do zniszczenia sobie zdrowia psychicznego. Badacze przeanalizowali dane od prawie 100 tys. osób i stwierdzili, co następuje: im więcej czasu spędzasz na oglądaniu krótkich filmików, tym bardziej spada twoja zdolność koncentracji i panowania nad impulsami.

Dlaczego? Ano dlatego, że mózg uzależnia się od szybkich, dopaminowych strzałów i „oducza się" skupienia. Przez ciągłe bombardowanie bodźcami tracimy zdolność do „wolnego myślenia", przez co czytanie książek czy głębsza nauka wydają się nagle nudne i niemożliwe do wykonania. Problemy z uwagą to tylko wierzchołek góry lodowej. Badania łączą nadmierne korzystanie z shortsów z bezsennością, stanami lękowymi, poczuciem samotności, a nawet zjechaną samooceną. Nie wiem, czy taki skrót myślowy będzie uprawniony, ale wygląda na to, że TikTok-owe krótkie filmiki, w których głośno, szybko, mocno odbierają nam umiejętność logicznego myślenia.

Starsi dają radę

I żeby było jasne, nie tylko młodzi żyją w wirtualnym świecie. Krystyna, lat 73 z telefonem ogląda ulubione teleturnieje, czyta, czy po prostu siedzi. Kiedy w teleturnieju „Milionerzy" pada jakieś trudne pytanie, odpowiedź natychmiast sprawdza w telefonie.

- B, b! - podpowiada.

Nie zna jakiejś aktorki - w telefon, nie zna jakiegoś polityka - w telefon. Tu czyta serwisy informacyjne, zagląda na Facebooka, wyszukuje prezenty dla dzieci i wnuków. Jej znajomi - podobnie. Kontaktują się ze sobą w mediach społecznościowych, na WhatsAppie wysyłają sobie zdjęcia, jesienią z grzybobrań, w lecie z wakacyjnych wyjazdów, teraz ślą swoje choinki.

- Na komputerze robię opłaty i stawiam sobie pasjansa - mówi.

Bo osoby starsze podążają za światem. I coraz dłużej siedzą w sieci. Niektórzy na tyle dobrze się tam czują, że rozpoczynają karierę granfluencera, dla tych, którzy nie wiedza, to starsi influencerzy kierujący przekaz do swojego pokolenia.

- Z naszych codziennych obserwacji wynika, że coraz więcej starszych osób decyduje się na korzystanie ze smartfona, nie tylko do dzwonienia, ale przede wszystkim do innych form komunikacji ze światem. Aplikacje zakupowe, bankowe, social media, komunikatory już nie stanowią jedynie ciekawostki, stają się narzędziami codziennego użytku. Jako Fundacja SeniorApp prowadzimy szkolenia ze Smartfon Edukacji dla osób wykluczonych cyfrowo i widzimy, jak wielu przedstawicieli pokolenia Silver przełamuje swój strach przed nowymi technologiami - mówił portalowi flexi.pl Igor Marczak, z fundacji SeniorApp.

Wśród pokolenia 50+ wzrosła również popularność zakupów online oraz bankowości. Seniorzy nie boją się technicznych nowinek i jeśli te ułatwiają im życie, chętnie z nich korzystają.

Mówi o tym chociażby raport Fundacji Kobiety e-biznesu „Seniorzy w świecie cyfrowym 2025". Osoby starsze, z roku na rok kupują więcej i coraz częściej korzystają z technologii takich jak chociażby płatność blikiem. I tak - 58 proc. seniorów regularnie robi zakupy przez internet, 98 proc silversów korzysta z internetu codziennie. Wszyscy z ankietowanych używają do tego własnych urządzeń - komputera (52 proc.), komórki (44 proc.) lub tabletu (4 proc.).

Co ciekawe, osoby 65 plus są wielkimi fanami aplikacji. Korzysta z nich regularnie 51 proc. badanych.

Dzień bez telefonu

Na szczęście, większość z nas zdaje sobie sprawę, że ślęczenie nad komputerem czy smartfonem ma negatywny wpływ nie tylko na nasze mózgi, relacje z innymi, ale i na nasze zdrowia. Z raportu Digital Consumer Trends 2022 wynika, że 52 proc. ankietowanych kobiet i 47 proc. mężczyzn przyznało, iż chodzi spać później, niż planowało ze względu na czas spędzony przed ekranem. Zaczynamy odczuwać cyfrowe znużenie, chcemy coś zmienić w życiu.

Najwięcej Polaków deklarujących potrzebę zmiany nawyków jest w grupie wiekowej 18-24 lata (46 proc.), podczas gdy na rynku brytyjskim są to zazwyczaj respondenci mający od 25 do 34 lat. Ogólnie - co trzeci Polak ankietowany w ramach Digital Consumer Survey chciałby spędzać mniej czasu przy urządzeniach elektronicznych. Inna rzecz, że coraz więcej wagi przywiązujemy do stanu naszego zdrowia.

Marta, 53 lata, wciąż czynna zawodowo, przyznaje, że już jakiś czas temu zaczęła coraz bardziej odczuwać potrzebę wychodzenia na świeże powietrze, potrzebę ruchu i oderwania się od dużego, czy malutkiego ekranu. Dlatego robią sobie z mężem „dni odcięcia od świata". Pakują się wtedy w samochód, wyłączają telefony i jadą na dzień, lub dwa w góry. Jeśli nie mogą, wsiadają na rowery i ruszają na znajome szlaki.

h To odcięcie od telefonu, od bieżących informacji, od mediów społecznościowych jest mi po prostu potrzebne. Nie czekam z tym do urlopu, bo mam go dwa razy w roku. Przynajmniej raz w tygodniu próbuję sobie zrobić przerwę od telefonu i bardzo dobrze się z tym czuję! - mówi.

Dzisiaj trudno sobie wyobrazić dzień bez telefonu czy komputera. Życie Polaków powoli przenosi się do sieci i chyba nic już z tym nie zrobimy. Czasami warto jednak zrobić sobie przerwę od wirtualnego świata. Choćby na kilka godzin.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN 0011449671

Muzyka, teatr, podcasty – Świętajno buduje kreatywną społeczność

W sobotnie przedpołudnia w Gminnym Ośrodku Kultury w Świętajnie słychać jednocześnie akordeon, stukot gliny o drewniane stoły oraz pierwsze próby nagrań w małym studiu radiowym. Dzieci z całej gminy uczą się tu śpiewać, występować, tworzyć podcasty i pracować manualnie.

Choć grupy uczestników różnią się zainteresowaniami, każde spotkanie przebiega w podobnym rytmie: pełne jest ruchu, śmiechu i nieskrępowanej energii. Dzieci znają się z różnych wsi, a zajęcia stały się dla nich stałym miejscem spotkań. – Atmosfera jest u nas naprawdę rodzinna. Dzieci czują się swobodnie, mogą zrobić herbatę, coś przekąsić, odpocząć, kiedy tego potrzebują – mówi dyrektor Bożena Świderska.

Kultura jeszcze bliżej

W Świętajnie zajęcia organizowane w ramach programu Kulturalny ORLEN stały się miejscem, w którym dzieci mogą regularnie obcować z kulturą i różnymi formami twórczości. W gminie, gdzie miejscowości są oddalone od siebie, a dodatkowych zajęć jest niewiele, takie inicjatywy mają szczególne znaczenie.

– Dzięki programowi Kulturalny ORLEN dzieci mają codzienny, realny dostęp do kultury i sztuki. Mieszkamy w małej wsi, a wiele dzieci ma problem z dojazdami na inne zajęcia. Dla wielu to po prostu najlepsza możliwość, by twórczo spędzić czas i zrobić coś dla siebie – podkreśla Joanna Świderska.

Wspólne odkrywanie folkloru

Podczas zajęć muzycznych spotyka się trzynastoosobowa grupa, która wspólnie śpiewa, tańczy i poznaje polski folklor. Dzieci pracują z akordeonem, klawiszami, ukulele i gitarami, a spotkania często zmieniają się w żywiołowe miniwystępy.
– Na zajęciach jest bardzo wesoło. Dzieci pokochały ten rodzaj muzyki. Kiedy pan Mariusz gra na akordeonie, potrafią tańczyć i czują, że to coś dla nich. To moment, w którym widzimy, że ta kultura nie znika, a wręcz przeciwnie – jeśli tylko damy dzieciom jej namiastkę, potrafią ją wykorzystać w pełni – mówi instruktorka Aleksandra Milewska.

Podcast, podcast i jeszcze raz podcast

Również zajęcia radiowe i podcastowe cieszą się ogromną popularnością. Dzieci przychodzą na nie z własnej inicjatywy, a część uczestników pojawia się nawet tylko po to, by obserwować nagrania i uczyć się „od kulis".
– Podcast, podcast i raz jeszcze podcast – to dzieci same wymogły te zajęcia – podkreśla Szymon Kozicz, radiowiec z trzydziestoletnim doświadczeniem. Podczas warsztatów młodzi uczestnicy ćwiczą pracę głosem, tworzą krótkie formy newsowe i obsługują profesjonalny sprzęt.
– Wielu młodych ludzi ma dziś problemy z poprawną wymową. Nie akcentujemy, gubimy końcówki. Dzieci same zaczęły zauważać, że coś jest nie tak. Myślę, że to kiedyś zaprocentuje – właściwe akcentowanie, praca z głosem, dykcja – dodaje instruktor.

Liczy się spontaniczność

Dykcja jest ważnym elementem również podczas zajęć teatralnych. Około dwunastoosobowa grupa jest jedną z najbardziej zróżnicowanych – trafiają tu zarówno dzieci bardzo nieśmiałe, jak i te, które swobodnie czują się na scenie i pomagają koleżankom oraz kolegom przełamywać tremę.
– To bardzo różnorodna grupa. Są dzieci nieśmiałe, dla których wyjście przed publiczność to ogromny wysiłek. Są też odważniejsze, które pokazują innym, że nie warto się bać – opowiada instruktorka Joanna Świderska.

Przestrzeń wyobraźni

W pracowni kreatywnej dzieci zanurzają ręce w glinie, wałkują, wycinają i tworzą pierwsze rzeźby. Innym razem malują drewniane figurki lub próbują nowych technik plastycznych. Zajęcia są otwarte również dla najmłodszych, którzy dopiero odkrywają radość pracy manualnej.
– Widzimy, jak te zajęcia rozwijają dzieci manualnie i jak stają się odważniejsze w swoich pomysłach. Synek przyszedł kiedyś z pomysłem, żeby ulepić z gliny ciężarówkę – i okazało się, że naprawdę się da. Prowadzący pokazał mu krok po kroku, jak to zrobić. To zupełnie inny rodzaj pracy niż w domu – z inspirującym dorosłym i grupą dzieci, które wzajemnie się napędzają – opowiada Joanna Borzeńska, mama Stasia i Zosi.

Wsparcie, które rozwija

Całość byłaby niemożliwa bez odpowiedniego wyposażenia – instrumentów, sprzętu, ubrań czy akcesoriów potrzebnych do codziennej pracy.
– Dzięki udziałowi w programie Kulturalny ORLEN udało nam się zakupić sprzęt nagłaśniający, wyposażenie do warsztatów radiowych oraz instrumenty: gitary, ukulele i keyboardy. To wszystko będzie służyć nam przez lata. Ważna była też możliwość zakupu strojów – teraz podczas występów mogą prezentować się jak prawdziwy zespół ludowy – mówi dyrektor Bożena Świderska.
W Świętajnie kultura staje się nie tylko świętem, lecz także elementem codzienności – obecnym w rytmie lokalnego życia.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

MATERIAŁ INFORMACYJNY PODLASKIEJ FUNDACJI ROZWOJU REGIONALNEGO

0011449694

Branża metalowa rośnie. Jak firmy z Podlaskiego mogą wykorzystać globalne trendy?

Sektor metalowy pozostaje jednym z filarów gospodarki - na poziomie globalnym, krajowym i regionalnym. Branża napędzana jest przez inwestycje infrastrukturalne, rozwój przemysłu motoryzacyjnego, transformację energetyczną i gospodarkę o obiegu zamkniętym. W obliczu wojen i globalnych napięć, sektor metalowy znajduje się w jednym z najbardziej złożonych, ale też strategicznie ważnych momentów od lat. Eksperci Podlaskiego Centrum Eksportera w kolejnym raporcie branżowym przyjrzeli się szansom i wyzwaniom dla firm z naszego województwa reprezentującym ten sektor.

Metalowa mapa świata

Sektor metalowy jest szeroki i zróżnicowany. Obejmuje wydobycie, produkcję i obróbkę metali, wytwarzanie maszyn i urządzeń oraz dostarczanie elementów niezbędnych w budownictwie, przemyśle motoryzacyjnym oraz wielu innych dziedzinach. Branżę można więc analizować pod różnymi kątami: surowców, półfabrykatów, gotowych wyrobów czy usług. W zależności od przyjętej definicji, różnią się szacunki dotyczące wielkości sektora, jednak w większości przypadków określany jest on jako fundament globalnej gospodarki – stabilny i perspektywiczny. Jego siła wynika między innymi ze znaczącego wpływu na inne gałęzie – bez niego niemożliwy byłby rozwój budownictwa, motoryzacji czy energetyki. W ujęciu geograficznym, Azję, z Chinami na czele, określić można jako globalnego giganta produkcyjnego. Dzięki ogromnej skali wytwarzania, zintegrowanemu łańcuchowi dostaw - od hutnictwa po wyrób gotowy - i konkurencyjnym cenom, Chiny są podstawowym dostawcą dla wielu rynków rozwiniętych. Stany Zjednoczone i Europę, z rygorystycznymi standardami jakościowymi, określa się jako centra przetwórstwa zaawansowanych komponentów, natomiast Afrykę i Amerykę Łacińską jako strategiczne źródła surowców.

Analizy branżowe to jedno z zadań Podlaskiego Centrum Eksportera. Badaliśmy już sektor medyczny, poznawaliśmy smak sektora spożywczego, szukaliśmy eksportowych algorytmów dla branży IT/ICT i sprawdzaliśmy, jak maluje się przyszłość branży kosmetycznej. Sektor metalowy to kolejna gałąź, którą analizowaliśmy. Aktualne i rzetelne informacje ułatwiają przedsiębiorcom z naszego województwa wybór właściwych kierunków eksportu i pomagają zorientować się w trendach, które kształtują ich branże. Dzięki temu strategie eksportowe mogą być oparte o dane, bardziej przemyślane, a przez to skuteczniejsze. Magdalena Maksimowicz, dyrektor Działu Współpracy Międzynarodowej i kierownik projektu Podlaskie Centrum Eksportera w Podlaskiej Fundacji Rozwoju Regionalnego

Co napędza branżę metalową?

Firmy reprezentujące sektor muszą dostosować się do wymagań rynku, a te pozostają pod silnym wpływem trendów. Jednym z nich jest rozwój infrastruktury związany z urbanizacją, który generuje popyt na sam surowiec, jak i na półprodukty i produkty.

Widocznym trendem w regionach rozwiniętych jest ekologia. Rynek coraz wyraźniej promuje rozwiązania oparte na recyklingu, efektywności energetycznej i zielonych technologiach. Zwiększa się znaczenie metali przetworzonych i komponentów przygotowanych z myślą o ponownym wykorzystaniu, co ma znaczenie nie tylko ekologiczne, ale też ekonomiczne – pozwala oszczędzać zasoby i w pewnym stopniu wykształcić odporność na niestabilność łańcucha dostaw.

Sektor metalowy korzysta również z możliwości, jakie dają automatyzacja i rozwiązania z zakresu Przemysłu 4.0. Pozwala to na racjonalizację kosztów i poprawia konkurencyjność firm. Automatyzacja oznacza większą precyzję i powtarzalność, mniej odpadów, mniejsze zużycie energii i ograniczenie emisji CO_2, zwiększenie wydajności i lepsze planowanie procesów, a – co za tym idzie – poprawę konkurencyjności.

Problemy i pułapki sektora

Jednym z głównych wyzwań dla sektora jest dostosowanie się do trendów. Przejście na zrównoważone modele działania i modernizacja wymagają znacznych inwestycji. Z drugiej strony rośnie presja pod względem cen i skali produkcji, głównie ze strony Chin. W Podlaskiem te same wyzwania widać w mniejszej skali. Przedsiębiorcy muszą

eprasa.pl ef2b4ea6cb

0011449695

inwestować w nowoczesne technologie, wykwalifikowaną kadrę i dywersyfikować rynki eksportowe, mierząc się z ryzykiem związanym ze zmiennymi cenami czy niestabilnością dostaw. Jednocześnie coraz większe znaczenie mają ekologia i standardy jakości, a wprowadzenie zmian wymaga zarówno wiedzy, jak i nakładów finansowych.

Polska na tle świata

Polska wyrosła na znaczącego gracza eksportowego w branży metalowej. Polski sektor metalowy odpowiada za ok. 2,2% światowego eksportu wyrobów z metali i 6,3% unijnego. To bardzo dużo – dzięki temu jesteśmy w ścisłej czołówce Europy pod tym względem. W 2024 roku wartość polskiego eksportu wyrobów metalowych sięgnęła około 37,5 mld euro (czyli ok. 40 mld USD), plasując nasz kraj na szóstym miejscu w Europie w tej branży. Polska eksportuje cały wachlarz produktów metalowych – od blach i rur po zaawansowane konstrukcje stalowe. Nasze rodzime firmy, dzięki modernizacjom i inwestycjom technologicznym, zdobyły renomę jakościowej i efektywnej produkcji. Mówiąc krótko, branża metalowa to jeden z filarów polskiego eksportu.

W przypadku woj. podlaskiego, mimo mniejszej skali, widać podobny trend – nasze firmy aktywnie wpisują się w globalne łańcuchy dostaw. Przykładowo podlascy producenci uczestniczą w międzynarodowych kontraktach na konstrukcje aluminiowe, skutecznie dołączając do globalnych sieci kooperantów. To pokazuje, że nawet regionalni eksporterzy potrafią znaleźć dla siebie miejsce na światowym rynku. Sektor metalowo-maszynowy jest jedną z regionalnych inteligentnych specjalizacji naszego regionu, gałęzią, która ma duży wpływ na gospodarczy rozwój województwa podlaskiego. Branża metalowa to sektor dynamiczny, z dużymi osiągnięciami i aspiracjami na rynkach zagranicznych, ale też stający przed wyraźnymi wyzwaniami.

Produkty z Podlaskiego za granicą

Analizując eksport z województwa, eksperci Podlaskiego Centrum Eksportera przyjrzeli się kilku kategoriom produktów na przestrzeni lat 2018-2022. Były to między innymi kątowniki, kształtowniki i profile stalowe; konstrukcje stalowe i ich elementy (np. części hal, mostów) oraz cysterny i pojemniki czy części i akcesoria do pojazdów silnikowych. Litwa okazała się kluczowa dla regionu przy wyrobach stalowych, takich jak kątowniki. Eksport jest silnie skoncentrowany – prawie połowa trafia na rynek litewski, a trzy pierwsze kraje (Litwa, Belgia, Rumunia) odpowiadają za ponad 76% wartości całego eksportu. Francja dominuje w odbiorze konstrukcji stalowych, odpowiadając za 35% wartości eksportu z województwa w badanym okresie. W przypadku metalowych cystern i pojemników na podium są Niemcy, Holandia i Białoruś. W strukturze regionalnego eksportu wyróżniają się zasięgiem konstrukcje z aluminium, które trafiają w dużej części również poza Europę – do Stanów Zjednoczonych. W przypadku części i akcesoriów do pojazdów, w analizowanym okresie dominowały Rosja i Francja, ale rosło również znaczenie Stanów Zjednoczonych.

Podsumowując, wojewódzki eksport branży metalowej skierowany jest głównie na rynki europejskie – od krajów bałtyckich po duże rynki zachodnie. Dla odporności lokalnego biznesu istotna jest jednak dalsza dywersyfikacja rynków zbytu i poszukiwanie nowych odbiorców.

Dane i doświadczenie – niezbędnik eksportera

Rzetelne dane o rynkach są ważne, pozwalają planować i budować strategię, jednak równie istotna jest możliwość eksplorowania rynków zagranicznych „w terenie". Dlatego Podlaskie Centrum Eksportera nie tylko dostarcza dane i organizuje spotkania tematyczne i branżowe, ale też umożliwia udział w targach zagranicznych - i to zarówno w roli zwiedzającego, jak i wystawcy. Lokalne firmy z sektora metalowego wystawiły się jesienią 2025 roku na wspólnym stoisku na targach Manufacturing World w Osace, prezentując swoje produkty na arenie międzynarodowej i prowadząc rozmowy z potencjalnymi klientami i kontrahentami z Azji. Dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej, przedsiębiorcy z własnych środków pokrywali jedynie część kosztów wyjazdu. W Japonii, na międzynarodowym wydarzeniu, mogli obserwować, jakie są oczekiwania rynków zagranicznych, głównie azjatyckiego.

Celem Podlaskiego Centrum Eksportera jest zwiększenie umiędzynarodowienia lokalnych firm z sektora MŚP i ułatwienie im dostępu do nowych rynków zagranicznych. Firmy – ze wsparciem finansowym i logistycznym – biorą udział w targach zagranicznych, uczestniczą w seminariach i spotkaniach dotyczących eksportu i korzystają z usług doradczych w zakresie prawa, planowania działań eksportowych i wyszukiwania kontaktów zagranicznych. Z dofinansowań i usług PCE mogą korzystać mikro-, małe i średnie firmy z województwa podlaskiego.

Fundusze Europejskie dla Podlaskiego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
Podlaskie

Artykuł został dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu „Promocja gospodarcza MŚP – Podlaskie Centrum Eksportera" realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

MATERIAŁ INFORMACYJNY MAŁOPOLSKIEJ ORGANIZACJI TURYSTYCZNEJ 0011443028

Daj się ugościć w zimowej Małopolsce

13 grudnia Ogólnopolskie Otwarcie Sezonu Zimowego na Jaworzynie Krynickiej

Nie może Cię zabraknąć! Gdzie? Chodzi oczywiście o Ogólnopolskie Otwarcie Sezonu Zimowego 2025/2026, które odbędzie się 13 grudnia na Jaworzynie Krynickiej, w jednym z najpiękniej położonych ośrodków narciarskich w Polsce, miejscu słynącym ze wspaniałych tras oraz zachwycających widoków. Gospodarze stacji zapewniają, że będzie się działo!

- Cieszę się, że Polska Organizacja Turystyczna i Małopolska Organizacja Turystyczna wracają do tej fajnej tradycji. Robimy to, bo wiemy jak ważną grupą turystyczną w Polsce są narciarze i snowboardziści – mówi Ireneusz Raś, sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki. – *Na Jaworzynie Krynickiej, gdzie odbędzie się ogólnopolska inauguracja sezonu zimowego, będziemy rozmawiać także o przyszłości branży turystycznej w Polsce. Turystyka to bowiem coraz istotniejszy element polskiej gospodarki.*

Małopolska zachwyca zimową porą

– Małopolska to wymarzony region dla turystów, zarówno tych którzy kochają narty, jak i tych, którzy lubią nieco mniej aktywny wypoczynek. W każdej części regionu – od Beskidu Małego na zachodzie, po Beskid Niski na wschodzie, od pogórzy po Tatry – są mniejsze i większe ośrodki narciarskie, a na gości czeka mnóstwo wspaniałych atrakcji – podkreśla Łukasz Smółka, marszałek Województwa Małopolskiego. – *U progu zimy wszystkim korzystającym z uroków wypoczynku w Małopolsce życzę niezapomnianych wrażeń, a branży turystycznej – udanego sezonu.*

Kilkadziesiąt stacji narciarskich, setki kilometrów nartostrad, tysiące kilometrów tras spacerowych. Do tego mnóstwo lodowisk, tras do biegania na nartach, stoków nadających się do spacerów w rakietach śnieżnych i uprawiania snowtubingu. Nie można też zapomnieć o termach wykorzystujących gorące wody bijące z głębi ziemi, bajkowych widokach, a także smakach, którym nikt się nie oprze. Tak bogatą ofertą turystyczną nie może pochwalić się żaden inny region w Polsce. Nic więc dziwnego, że Małopolska już od lat jest najchętniej wybieranym miejscem wypoczynku przez gości z kraju, a coraz częściej także z zagranicy.

- Uprawianie sportów zimowych w Polsce ma piękną i długoletnią tradycję, pierwsze bowiem wzmianki dotyczące używania nart przez polskich górali pojawiały się już w tekstach z XVI wieku. Współcześnie, z roku na rok obserwujemy coraz większe zainteresowanie turystów aktywnym zimowym wypoczynkiem. Polska stwarza do tego znakomite warunki, oferując doskonale przygotowaną bazę noclegową, nowoczesną infrastrukturę, wyśmienitą kuchnię, a przede wszystkim tradycyjną polską gościnność – zaznacza Magdalena Krucz, Prezes Polskiej Organizacji Turystycznej.

Zimowe Miasteczko i moc atrakcji na Jaworzynie Krynickiej

- Mamy śnieg. W górnych partiach Jaworzyny Krynickiej warunki są bardzo dobre, narciarze mogą tam korzystać z nartostrad numer 3 i 7 oraz trasy szkoleniowej. Choć gwałtowne ocieplenie nieco pokrzyżowało nam plany, to na Ogólnopolskie Otwarcie Sezonu Zimowego ponownie chcemy uruchomić trasę ze szczytu do dolnej stacji gondolki – zaznacza Tomasz Pasieka z zarządu Kolei Gondolowej Jaworzyna Krynicka.

Animacje, zabawy i konkursy – oczywiście z atrakcyjnymi nagrodami – zimowa fotostrefa, mnóstwo gadżetów, strefa wypoczynku i relaksu z leżakami, spotkania z ratownikami GOPR, gorące hity zadawane przez cały dzień przez DJ-a, a także niesamowite smaki tradycyjnych potraw, w tym aromatycznego bigosu serwowanego wprost z gigantycznej patelni – to wszystko czekać będzie na tych gości, którzy 13 grudnia pojawią się w małopolskim Zimowym Miasteczku (godz. 9-16) w pobliżu tarasu Aprés Ski w okolicach dolnej stacji gondolki na Jaworzynę Krynicką.

Gdy zaś wybije godz. 15, z nieba spłyną, jak płatki śniegu, wyjątkowe nuty i słowa Staszka z Gór. I wspomnieć wypada, że Stanisław Karpiel-Bułecka, bo o nim to oczywiście mowa, jest nie tylko doskonałym śpiewakiem, muzykiem i tancerzem, ale też wybornym narciarzem. I w ten oto sposób pod Jaworzyną Krynicką zacznie dziać się zimowa magia.

To jednak nie koniec atrakcji – przypominają organizatorzy Ogólnopolskiego Otwarcia Sezonu Zimowego na Jaworzynie Krynickiej. Stacja przez cały weekend oferować będzie karnety po obniżonych cenach. Jeśli więc tylko warunki atmosferyczne dopiszą, narciarze i snowboardziści będą mogli idealnie wejść w nowy sezon zimowy.

I wspomnieć wypada, że pierwsi narciarze na Jaworzynie Krynickiej pojawili się już 29 listopada. Tego dnia czekała na nich świeżo wyratrakowana nartostrada ze szczytu, wypiętrzającego się na 1114 m n.p.m., aż do jego dolnej stacji. To oznaczało 2600 metrów śnieżnej przygody, sporo adrenaliny, a także cudowne widoki.

Harnaś Express gotowy na wielkie otwarcie

- Kolejka Harnaś Express, którą dzisiaj uruchamiamy, to najnowocześniejsze krzesełko w Polsce. W sezonie w ciągu godziny będzie mogło z niego skorzystać 2800 osób – zaznacza Tomasz Pasieka. Gospodarze ośrodka narciarskiego PKL na Jaworzynie Krynickiej przypominają też, że nowa sześcioosobowa kolej ma podgrzewane kubełkowe siedzenia oraz osłony przeciwwiatrowe.

700-metrowe krzesełko zastąpiło wysłużony orczyk, który wcześniej obsługiwał trasę nr. 2. „To gwarancja większego komfortu, szybszego transportu i nowoczesnych rozwiązań" – zapewniają w PKL. Nowe krzesełko sunie nad stokiem z prędkością 5 m/sek., a w ciągu godziny może przewieźć 2800 osób.

Na narciarzy, snowboardzistów oraz tych wszystkich, którzy lubią nieco mniej aktywne spędzanie czasu, na Jaworzynie Krynickiej czekać będzie także mnóstwo innych atrakcji. Będzie się działo – i na stoku i w strefie aprés-ski. – Jeśli więc zima, to w Małopolsce, a jeśli Małopolska to oczywiście Jaworzyna Krynicka! – tak kuszą gospodarze krynickiego ośrodka PKL.

Jaworzyna Krynicka – kilometry narciarskiego edenu

W sezonie, o czym warto pamiętać, Jaworzyna Krynicka oferuje aż 14 tras – z czego 4 posiadają homologację FIS – co oznacza blisko 15 km wyśmienicie przygotowanych nartostrad, 250-metrowy snowpark, 900-metrowy tor skicrossowy, malowniczą Leśną nartostradę oraz strefę apres-ski. W tym roku, jak już wspominaliśmy, będzie można po raz pierwszy zasiąść na nowym sześcioosobowym krzesełku. Tradycyjnie będzie też możliwa wieczorna jazda po 2 świetnie oświetlonych trasach o długości ponad 2 km.

Weekendowa wyprawa na Jaworzynę Krynicką może więc być idealnym wejściem w sezon, a także początkiem przygody z zimową Małopolską. To przecież u nas zima trwa najdłużej w całym kraju!

- Każdy, kto odwiedza Powiat Nowosądecki, szybko przekonuje się, że jest to miejsce, do którego chce się wracać. Ziemia Sądecka potrafi zaskoczyć turystów bogatą ofertą spędzania czasu wolnego o każdej porze roku. Zimą czekają tu na Państwa stacje narciarskie, lodowiska, trasy narciarstwa biegowego, Sankolandia, wieże widokowe, górskie schroniska, ale też spokojne ścieżki spacerowe i pijalnie wód mineralnych oraz wiele innych atrakcji, o które każdego roku wzbogaca się turystyczna mapa Sądecczyzny. Zapraszam do odkrywania piękna Powiatu Nowosądeckiego – mówi Tadeusz Zaremba, Starosta Nowosądecki.

Małopolska – raj dla aktywnych

- Małopolska, jak przystało na najpopularniejszy region Polski, jest idealnym miejscem do aktywnego spędzenia czasu w zimie. U nas najwięcej jest stacji narciarskich i nartostrad, tras do biegania oraz spacerowania. W dodatku są one bardzo różnorodne, więc doskonale czuć będą się na nich zarówno dzieci, jak i dorośli. A po aktywnym dniu, pełnym emocji i atrakcji, nic tak nie smakuje jak pyszne regionalne potrawy – podkreśla Grzegorz Biedroń, prezes Małopolskiej Organizacji Turystycznej. – *13 grudnia zapraszamy zatem do wspólnego świętowania początku sezonu zimowego. Dajcie się ugościć w zimowej Małopolsce!*

eprasa.pl ef2b4ea6cb

MATERIAŁ INFORMACYJNY MAŁOPOLSKIEJ ORGANIZACJI TURYSTYCZNEJ 0011443029

13 GRUDNIA 2025

Ogólnopolskie

OTWARCIE SEZONU ZIMOWEGO

2025/2026

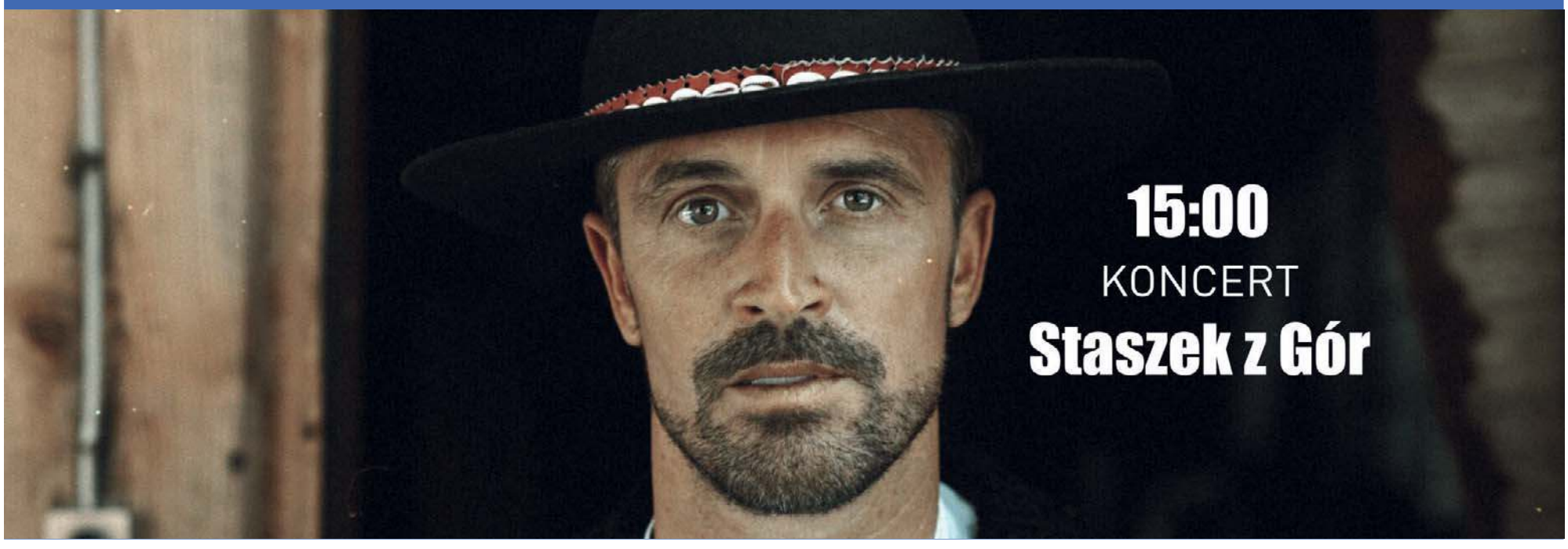
Jaworzyna Krynicka

Taras Après-ski przy dolnej stacji kolei gondolowej

9:00-16:00

Zimowe miasteczko pełne atrakcji

- **DJ i muzyka na żywo** – rozgrzewające zimowe rytmy
- **Gry i animacje dla dzieci** – świetna zabawa dla najmłodszych
- **Zimowa fotostrefa** – uwiecznij swoje wyjątkowe chwile
- **Bigos z wielkiej patelni** – tradycyjny, aromatyczny smak zimy
- **Stoiska partnerów wydarzenia**



Patronat honorowy

Ministerstwo Sportu i Turystyki

MAŁOPOLSKA
Łukasz Smółka
Marszałek Województwa Małopolskiego

Organizatorzy

25 LAT | POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

Małopolska Organizacja Turystyczna

POWIAT NOWOSĄDECKI

GRUPA PKL

JAWORZYNA KRYNICKA

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany agendy wydarzenia w zależności od warunków pogodowych.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Był pewien, że zabił szwagierkę? Anna żyje, a jemu grozi dożywocie

Ten rodzinny dramat to gotowy scenariusz na film. Są w nim wielkie pieniądze i emocje, przemoc i ucieczka

Małgorzata Oberlan

Proces Tomasza N. z Brzozia pod Brodnicą rozpoczął się 9 grudnia. Oskarżonemu o usiłowanie zabójstwa szwagierki mężczyźnie grozi nawet dożywocie. W miniony wtorek odczytano mu akt oskarżenia. Powiedział tylko, że nie przyznaje się do winy i odmawia składania wyjaśnień. Milczy podobnie jak na etapie śledztwa.

Tu od razu zaznaczmy: Anna, jego ofiara, atak przeżyła. Choć on rzekomo myślał inaczej... W tle sprawy jest rodzinny biznes i spór o pieniądze. Cały przebieg marcowych wypadków jest absolutnie zaskakujący.

- No, ja sobie nie przypominam, żeby u nas kiedykolwiek wcześniej coś podobnego się wydarzyło... Od marca emocje w ludziach opadły, ale teraz pewnie odżyją. Generalnie, rozumie pani, jak w grę wchodzą sprawy rodzinne i pieniądze, to ja się nie wtrącam. Jaka jest jednak prawda o tym wszystkim? - Grzegorz Maćkowiak, sołtys Brzozia, zawiesza głos.

- Jest sąd, to niech teraz rozsądzi - podsumowuje ostatecznie gospodarz wsi. I daje do zrozumienia, że to, co dla prokuratury jest jasne i zdecydowanymi słowy opisane w akcie oskarżenia, dla ludzi w Brzoziu nie do końca takim jest. A przynajmniej - nie dla wszystkich.

Siostry, szwagrowie i tartak w Brzoziu

Brzozie to malowniczo położona wieś na Pojezierzu Brodnickim, wśród lasów, pagórków i jezior. To wieś gminna, spora i porządna. A do tego z - piękną historią i ciekawą współczesnością.

„Tam, gdzie rosną brzozy" - po prostu. Tak pochodzenie nazwy wsi tłumaczą miejscowi. Pierwsze wzmianki o miejscowości pochodzą z 1310 roku, choć odnoszą się jeszcze do pierwotnej nazwy „Brzoze". Od 1510 roku mowa jest już o Brzoziu. Co ciekawe, w czasach zaborów wieś nazywała się Brzozie Polskie - w odróżnieniu od wsi sąsiedniej, o tej samej nazwie, położonej już w granicach zaboru pruskiego.

Brzozie współczesne to ciekawi i przedsiębiorczy ludzi, aktywne koło gospodyń wiejskich, społecznicy. Sama gmina natomiast od wielu lat przyciąga turystów krajowych i zagranicznych. Ot, choćby do SPA w Wielkim Głęboczku czy znanej agroturystyki ze stadniną w Małym Leźnie. W Rankingu Samorządów Rzeczpospolitej natomiast gminne władze docenione były za innowację i rozwój.

W takiej to sympatycznej i nieznaczonej dotąd krwawymi historiami kryminalnymi okolicy doszło w marcu 2025 roku do dramatycznych wydarzeń. Ich główni bohaterowie to Tomasz N. i jego ofiara - szwagierka Anna.

Tłem natomiast ma być spór o pieniądze. Przed 20 laty bowiem żyjące tu dwie siostry i ich mężowie - Anna z Przemysławem oraz Justyna z Tomaszem - założyli tartak. Interes bardzo dobrze prosperował, ale jakieś dwa lata przed czasem krytycznym miał zacząć się konflikt.

Według słów Przemysława, do którego dotarli reporterzy „Faktu", Tomasz miał naciskać na szybsze wprowadzenie innowacji w biznesie, a szwagier go studził. Uważał, że trzeba na spokojnie się przekonać, czy firmę na to stać. Spór eskalował, aż Tomasz z żoną odłączyli się od rodziny i założyli konkurencyjny tartak.

Potem - ale to relacja jednego tylko ze szwagrów przecież - Tomasz miał oczerniać dotychczasowych wspólników, nastawiać przeciwko nim ludzi. A wreszcie - domagać się uparcie spłacenia go. „Prosiliśmy go, żeby dał nam czas, bo chcieliśmy ustalić najpierw, w jakiej kondycji jest firma. Nie chciał dać nam tego czasu" - powiedział pan Przemysław dziennikarzom „Faktu".

Z takim stawianiem sprawy zdecydowanie nie zgadza się pan Michał, brat oskarżonego Tomasza N. Kontaktuje się z naszą redakcją zaraz po rozpoczęciu procesu w sądzie: - Mój brat to dobry człowiek, zawsze każdemu pomagający. Nie usprawiedliwiamy z rodziną przemocy, do jakiej doszło 12 marca, ale Tomasz był przez szwagierkę Annę doprowadzony na skraj psychicznej wytrzymałości. Jeśli chodzi natomiast o pieniądze, to on niczego się nie domagał. Przeciwnie! Są dokumenty na to, że wręcz chciał przekazać kilka milionów złotych, aby się za tartak rozliczyć - mówi pan Michał. I podkreśla, że wiele osób w Brzoziu do dziś z szacunkiem mówi o jego bracie, bo sobie na niego przez lata zasłużył.

Marzec. Najpierw zaginiony, a potem oskarżony o próbę zabójstwa

W marcu br. o Tomaszu N. niespodziewanie usłyszała cala Polska. I cały kraj, rzec można, go poszukiwał. W środę, 12 marca, bardzo wcześnie rano mężczyzna wyszedł z domu, wsiadł do swojego oliwkowego mercedesa i wyjechał do pracy. Nigdy jednak do niej nie dotarł.

Zaniepokojona rodzina zawiadomiła policję. Brodniccy funkcjonariusze opublikowali zdjęcie 52-latka i zaapelowali o pomoc w jego poszukiwaniach. W poniedziałek, 17 marca, około godziny 20.30 Tomasz N. został odnaleziony w Warszawie. Wcześniej jego rodzina dostała ze stolicy informację, że charakterystyczne auto stoi zaparkowane obok jednego z cmentarzy.

Co dalej? Niespodziewany obrót akcji. Zamiast happy endu i radości z odnalezienia Tomasza - wielki szok. Według ustaleń policji, brodnickiej prokuratury, a także - to najważniejsze - relacji samej Anny i jej bliskich - tamtego środowego

ciąg dalszy na str. 29

AUTOREKLAMA 0011444248

ORGANIZATOR AKCJI

Kurier Poranny GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY

G City BIAŁA

PARTNER ZBIÓRKI

FUNDACJA POMOCY ZWIERZĘTOM Kudłata Polana

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Drzewko za pomoc. Świąteczna zbiórka dla bezdomnych zwierząt

Już w niedzielę, 14 grudnia, przed białostocką galerią Biała odbędzie się akcja „Karma wraca". Każdy, kto przyniesie dary dla podopiecznych fundacji Kudłata Polana, otrzyma w prezencie choinkę. To okazja, by zrobić coś dobrego i jednocześnie wrócić do domu z pachnącym, świątecznym drzewkiem

Agnieszka Domanowska

Fundacja Pomocy Zwierzętom „Kudłata Polana" z Malawicz Górnych w gminie Sokółka od lat niesie pomoc zwierzętom w potrzebie. Skala jej działalności jest imponująca - oprócz stacjonarnej opieki nad setką psów i kotów, wolontariusze dokarmią również 150 kotów wolno żyjących w różnych punktach na terenie gminy.

- Zajmujemy się przede wszystkim bezdomnymi psami i kotami. Odpowiadamy na zgłoszenia mieszkańców, uczestniczymy w interwencjach. Każde zwierzę, które do nas trafia, jest socjalizowane, leczone i otoczone należytą opieką - wyjaśnia Wioletta Ciostek, prezes fundacji. - Aktualnie stacjonarnie, czyli w naszej siedzibie oraz w domach tymczasowych, mamy setkę zwierząt. Poza tym dokarmiamy 150 kotów wolno żyjących w miejscach karmienia, które kastrujemy i leczymy.

Fundacja Pomocy Zwierzętom „Kudłata Polana" z Malawicz Górnych w gminie Sokółka od lat niesie pomoc zwierzętom w potrzebie

Pomoc także dla właścicieli w potrzebie

Fundacja pomaga także właścicielom zwierząt, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji życiowej i nie są w stanie samodzielnie zapewnić swoim pupilom odpowiedniej opieki.

- Kiedy ktoś zgłosi się do nas z prośbą o pomoc albo sami zauważymy, że zwierzę potrzebuje wsparcia, włączamy się w leczenie i wspomagamy także karmą - dodaje Ciostek.

Specjalny oddział dla kotów z białaczką

Znaczna część podopiecznych „Kudłatej Polany" zmaga się z poważnymi problemami zdrowotnymi, co znacznie utrudnia ich adopcję. W fundacji funkcjonuje specjalny oddział dla kotów z białaczką i innymi chorobami wirusowymi.

- Mamy 10 kotów białaczkowych oraz 3 koty z wirusem niedoboru odporności. To zwierzęta z osłabionym układem odpornościowym, które wymagają szczególnej opieki i specjalistycznego leczenia. Niestety, takie koty raczej nie znajdują nowych domów - przyznaje prezes fundacji.

Wsparcie ze szkół i zbiórki internetowe

Lista najpotrzebniejszych darów obejmuje wysokiej jakości karmę dla psów i kotów, legowiska, podkłady higieniczne, środki czystości oraz zabawki.

- Środki ze zbiórek przeznaczamy przede wszystkim na wyżywienie naszych podopiecznych. To podstawowa potrzeba, ale też znaczący wydatek przy tak dużej liczbie zwierząt - podkreśla Wioletta Ciostek.

Fundacja prowadzi również zbiórki publiczne w internecie, głównie na usługi weterynaryjne, które przy tak wielu schorowanych zwierzętach generują ogromne koszty. Czasami wsparcie przychodzi także ze szkół - obecnie dwie placówki zorganizowały dla „Kudłatej Polany" własne akcje pomocowe.

200 choinek do rozdania

Akcja „Karma wraca" to doskonała okazja, by wesprzeć potrzebujące zwierzęta i jednocześnie przygotować się do świąt. 14 grudnia w godzinach 10 - 15 przy CH Biała w Białymstoku (ul. Czesława Miłosza 2, dziedziniec od strony KFC) każdy, kto przyniesie dary dla podopiecznych fundacji, otrzyma w prezencie choinkę. Do rozdania przygotowano 200 drzewek.

- Po raz kolejny zdecydowaliśmy się na organizację akcji Karma Wraca, ponieważ odpowiedzialność społeczna stanowi integralny element funkcjonowania naszego centrum. Wspieranie lokalnych inicjatyw oraz organizacji zajmujących się pomocą zwierzętom jest dla nas nie tylko obowiązkiem, ale także wyrazem zaangażowania w potrzeby otoczenia, w którym działamy - mówi Justyna Doroszkiewicz, dyrektor Centrum Handlowego. - W tym roku kolejny raz wesprzemy wspólnie Fundację Kudłata Polana, realizując projekt, który łączy realną pomoc z budowaniem wrażliwości społecznej. Dzięki szerokiemu wsparciu naszych klientów możemy każdego roku przekazywać znaczące ilości darów, które poprawiają warunki życia zwierząt trafiających pod opiekę fundacji. Wierzymy, że inicjatywy tego typu wzmacniają więzi lokalnej społeczności, a nasze centrum handlowe może pełnić rolę miejsca, które inspiruje do działania i promuje dobre praktyki. Dlatego kontynuujemy organizację akcji Karma Wraca i jesteśmy przekonani, że także w tym roku spotka się ona z dużym zainteresowaniem oraz wysoką frekwencją darczyńców. Serdecznie zapraszamy.

FOT. NADESŁANE

Aby otrzymać drzewko...

Warunkiem otrzymania choinki jest przekazanie co najmniej jednego z poniższych produktów: dużego koca, dwóch kilogramów suchej lub mokrej karmy dla psów albo kotów, legowiska, dziesięciolitrowego żwirku, kilograma smakołyków dla psów i kotów, podkładów higienicznych, smyczy, obroży, obroży przeciwkleszczowej, dwóch opakowań kropli przeciwkleszczowych lub minimum trzech worków na śmieci o pojemności sześćdziesięciu albo stu dwudziestu litrów. Inne produkty mogą zostać zaakceptowane indywidualnie przez partnera podczas trwania akcji.

W organizację wydarzenia zaangażowały się Kurier Poranny i Gazeta Współczesna, które wspierają akcję medialnie. Głównym partnerem przedsięwzięcia jest Centrum Handlowe Atrium Biała.

ORGANIZATOR AKCJI

Kurier Poranny GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY

City BIAŁA

PARTNER ZBIÓRKI

FUNDACJA POMOCY ZWIERZĘTOM Kudłata Polana

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Czas, by zebrać plony tegorocznej pracy! Zagłosuj i wesprzyj swojego faworyta w wojewódzkim etapie głosowania

Poznaliśmy zwycięzców etapu powiatowego! Teraz przyszedł czas wybrać Mistrzów Agro w skali województwa. Poznajcie liderów akcji, walczących o zaszczytne tytuły w kolejnej już części głosowania.

To Oni tworzą polską wieś. Dzięki Ich trudnej, czasochłonnej i często niedocenianej pracy wieś kwitnie - i to w każdym sensie. Rolnicy dbają o zbiory, liderzy o rozwój wsi, sołtysi z zaangażowaniem kierują lokalną społecznością, koła gospodyń wiejskich podtrzymują tradycje, nadleśniczy pielęgnują lasy, a sołectwa i agroturystyki budują wyjątkową atmosferę gościnności, dzięki której każdy odwiedzający może poczuć prawdziwy smak sielskiego życia. To piękna i potrzebna praca. Bo wieś to nie tylko pola, lasy, łąki - to przede wszystkim ludzie, którzy dbają o swoją społeczność, pielęgnują folklor, rozwijają małe miejscowości oraz tworzą wspólnoty tętniące życiem. To osoby, które swoją codzienną pracą zachowują tradycję, ale nie zamykają się przy tym na innowacje.

Przyszedł czas, aby Im podziękować i to w szczególny sposób. Bo wyróżnienie w największym w Polsce plebiscycie wiejskim i rolniczym to piękny gest szacunku i wdzięczności. To od Państwa zależy, kto zdobędzie zaszczytny tytuł Mistrza Agro, do kogo trafią atrakcyjne nagrody, a także kto będzie reprezentować nasz regionu w finale. Bo kolejnym etapem naszej akcji jest właśnie głosowanie ogólnopolskie, to niepowtarzalna szansa na docenienie w skali całego kraju!

Doceńmy więc ludzi, którzy swoją postawą, zaangażowaniem i poświęceniem rozwijają obszary wiejskie, przy jednoczesnym poszanowaniu tego, co stanowi fundament polskiej wsi - jej tradycji, wartości i natury. Każdy głos to swoiste „dziękuję" skierowane do tych, którzy pracują w ciszy, bez rozgłosu. Teraz przyszedł czas, aby docenić Ich zaangażowanie i to, że tworzą bijące serce polskiej wsi.

Agroturystyka Roku,
Alpaki Z Różanej Zagrody, Filipy

Agroturystyka Roku,
Kuźnia Spokoju, Łozowe 87

Koło Gospodyń Wiejskich Roku,
KGW Niewodowianki z Doliny Narwi, gmina Piątnica

Koło Gospodyń Wiejskich Roku,
KGW Pozytywnie Zakręceni Stadniki, gmina Grodzisk

Koło Gospodyń Wiejskich Roku,
KGW Rozy z Knoroz, gmina Bielsk Podlaski

Lider Społeczności Roku,
Dariusz Łostowski, Ogrodniki, OSP Ogrodniki

Lider Społeczności Roku,
Robert Czeladko, Nowe Piekuty

Rolnik Roku,
Adam Dembowski, Mikicin

Rolnik Roku,
Przemysław Gliński, Łempice

Sołtys Roku,
Kinga Maliszewska, Sołectwo Konopki-Pokrzywnica, gmina Zawady

Sołtys Roku,
Piotr Śliwowski, Sołectwo Jabłoń-Dobki, gmina Nowe Piekuty

Sołtys Roku,
Tamara Ignatiuk, Sołectwo Krzywa, gmina Bielsk Podlaski

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy rankingów w wojewódzkim etapie plebiscytu

SOŁTYS ROKU

1. **Anna Szugzda,** Sołectwo Czarna Średnia, gmina Grodzisk
1. **Tamara Ignatiuk,** Sołectwo Krzywa, gmina Bielsk Podlaski
3. **Rafał Żyznowski,** Sołectwo Ratowo-Piotrowo, gmina Śniadowo

ROLNIK ROKU

1. **Adam Dembowski,** Mikicin
1. **Marek Ożarowski,** Sanie-Dąb
1. **Przemysław Gliński,** Łempice

LIDERKA / LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. **Robert Czeladko,** Nowe Piekuty
2. **Adam Turek,** Czeremcha-Wieś
2. **Dariusz Łostowski,** Ogrodniki, OSP Ogrodniki

NADLEŚNICZY ROKU

1. **Bogdan Brzoznowski,** Nadleśnictwo Rajgród
2. **Leszek Skubis,** Nadleśnictwo Płaska
3. **Janusz Samociuk,** Nadleśnictwo Waliły

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

1. **KGW Pozytywnie Zakręceni Stadniki,** gmina Grodzisk
2. **KGW Rozy z Knoroz,** gmina Bielsk Podlaski
3. **KGW Niewodowianki z Doliny Narwi,** gmina Piątnica

AGROTURYSTYKA ROKU

1. **Alpaki Z Różanej Zagrody,** Filipy
1. **Kuźnia Spokoju,** Łozowe 87

SOŁECTWO ROKU

1. **Sołectwo Posejny,** gmina Sejny
2. **Sołectwo Zacieczki,** gmina Szczuczyn
3. **Sołectwo Zalesie,** gmina Mońki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.poranny.pl/agro
i www.wspolczesna.pl/agro

Patroni honorowi:

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

ARiMR
Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Partnerzy plebiscytu:

Targi Kielce
exhibition & congress centre

agrotech

eprasa.pl ef2b4ea6cb

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA OFF

0011443097

Przyszłość w rękach młodych: tysiące uczestników na VII Our Future Forum

2500 uczniów i studentów wzięło udział w „Our Future Forum". To największa polska konferencja skierowana do młodego pokolenia. Uczestnicy z całego kraju dyskutowali o polityce, przyszłości gospodarki i technologii z ministrami, prezesami największych polskich firm, a także z artystami i naukowcami.

3 grudnia w Warszawie odbyła się siódma edycja wydarzenia organizowanego przez Our Future Foundation, które od lat przyciąga tysiące młodych ludzi. Tegoroczna odsłona, przebiegająca pod hasłem „Nowe pokolenia, nowe technologie, nowe wyzwania", cieszyła się dużym zainteresowaniem uczestników.

„Cieszę się, że w tym roku udało nam się podwoić liczbę uczestników w stosunku do poprzednich edycji. Prawie 2500 młodych z całej Polski przyjechało tu z własnej inicjatywy, by rozmawiać o kwestiach politycznych, gospodarczych czy technologicznych. Taka skala pokazuje, jak istotnym wydarzeniem jest „Our Future Forum", które pozwala uwolnić potencjał młodego pokolenia, angażując w dyskusje i dając platformę, dzięki której najważniejsze osoby w państwie mogą usłyszeć głos młodych, poznać ich perspektywę" – powiedziała Zuzanna Pawłowska, Wiceprezes Zarządu Our Future Foundation.

Forum było okazją do nawiązywania kontaktów oraz udziału w ponad 20 panelach dyskusyjnych, które aktywnie angażowały uczestników w rozmowy z zaproszonymi gośćmi. Debaty dotyczyły m.in. budowy „polskiej Doliny Krzemowej", zatrzymywania talentów w kraju, konkurencyjności gospodarki, ochrony klimatu oraz finansowych wyzwań młodego pokolenia.

Wśród prelegentów znaleźli się m.in. wicepremier dr Krzysztof Gawkowski, minister zdrowia dr Jolanta Sobierańska-Grenda, minister sprawiedliwości Waldemar Żurek, minister rolnictwa Stefan Krajewski, minister dr hab. Maciej Berek, wiceminister nauki prof. Marek Gzik, prof. Hanna Machińska, wiceminister energii dr Wojciech Wrochna oraz rzecznik praw obywatelskich prof. Marcin Wiącek. Świat biznesu reprezentowali m.in. Krzysztof Borusowski – prezes zarządu BEST S.A., Jacek Jastrzębski – przewodniczący KNF, a także Łukasz Gwiazdowski – wiceprezes zarządu PAIH S.A.

„Jestem dumny, że jako ORLEN możemy wspierać „Our Future Forum" i brać udział w dyskusjach z tysiącami młodych ludzi pełnych wiedzy, zaangażowania i pasji. W tym roku wykorzystaliśmy tę okazję, by opowiedzieć o wizji rozwoju ORLEN, inwestycjach w nowe technologie i postępującej transformacji energetycznej. Mam nadzieję, że pokazaliśmy, jak dynamicznym miejscem pracy jest dziś ORLEN i jak ambitne wyzwania przed nami stoją" – powiedział Witold Literacki, Wiceprezes Zarządu ds. Korporacyjnych i Pierwszy Zastępca Prezesa Zarządu ORLEN SA.

W ramach konferencji odbyła się także seria warsztatów MasterClass, podczas których eksperci z firm i instytucji partnerskich Our Future Foundation dzielili się praktyczną wiedzą o realiach pracy i ścieżkach rozwoju kariery.

Studenci prezentowali własne projekty naukowe w ramach ścieżki „Wektory Nauki", obejmującej formaty Call for Papers i Call for Posters, dofinansowanej ze środków Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Prace oceniał Komitet Merytoryczny, a autorzy najlepszych referatów i posterów otrzymali nagrody finansowe w wysokości 1000 zł.

Nagrodę za najlepszy referat otrzymała Wiktoria Piras za pracę „ROBOpsychogia – dokąd prowadzą nas coraz głębsze relacje ze sztuczną inteligencją?", natomiast w kategorii posterów zwyciężył zespół Michała Burduka i Adama Mazurka z projektem „Aplikacja do nauki OLIMPIA".

Our Future Foundation (OFF) zrzesza ponad 500 studentów i absolwentów polskich oraz zagranicznych uczelni i działa na rzecz budowania polskiego kapitału ludzkiego. Fundacja realizuje programy edukacyjne i mentoringowe wspierające rozwój młodych ludzi, a od 2019 roku pomogła ponad 300 osobom w aplikacji na czołowe światowe uniwersytety. W jej inicjatywach wzięło dotąd udział ponad 28 tys. młodych Polaków.

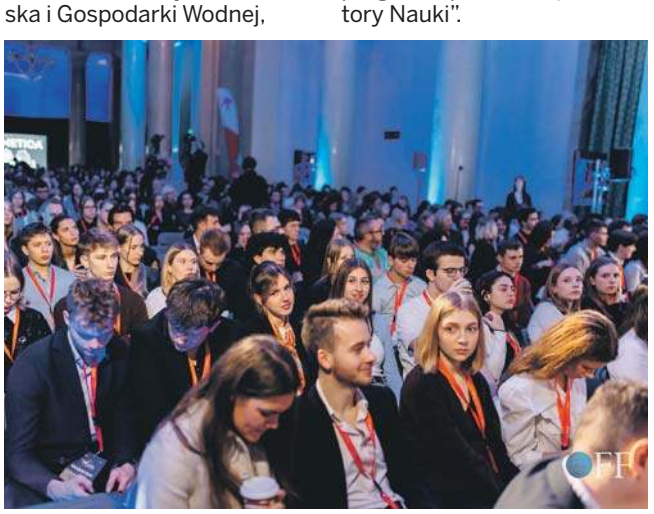
Sponsorem Głównym wydarzenia był ORLEN SA

Partnerzy Strategiczni: Qemetica, bp w Polsce, PZU, Akademia Leona Koźmińskiego, Deloitte Polska, Medicover

Partnerzy: UNIMOT, Asseco Poland, Tauron Polska Energia, PLL LOT, BOŚ Bank, Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, EQUES Investment TFI, Abbot, PKO Bank Polski, Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, Polskie Porty Lotnicze, Fundacja Santander Bank Polska, Soonly Finance, Polska Agencja Inwestycji i Handlu, Veolia Energia Polska, Agencja Rozwoju Przemysłu, Novo Nordisk Pharma, TVN Warner Bros. Discovery, Polski Fundusz Rozwoju, BLIK, Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Patroni Honorowi: Minister Obrony Narodowej, Ministerstwo Sprawiedliwości, Minister Spraw Zagranicznych, Minister Zdrowia, Ministerstwo Rozwoju i Technologii, Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwo Finansów, Ministerstwo Infrastruktury, Minister Cyfryzacji, Ministerstwo Klimatu i Środowiska, Minister Edukacji, Minister Energii

Projekt dofinansowany ze środków ministra właściwego do spraw szkolnictwa wyższego i nauki w ramach programu pod nazwą „Wektory Nauki".



eprasa.pl ef2b4ea6cb

HISTORIA/ BIOGRAFIA

Czy księżna Daisy von Pless miała romans z Wilhelmem II?

Na to intrygujące pytanie próbuje odpowiedzieć Dorota Ponińska, autorka książki „Daisy i cesarz. Wszystkie namiętności księżnej". Zajmuje jej to 310 stron, ale pozostawia czytelników w niepewności, więc postawmy to pytanie jeszcze raz czy Maria Teresa Oliwia Hochberg von Pless (1873-1943) i Friedrich Wilhelm Albert Victor Hohenzollern (1859-1941) mieli relację na podłożu erotycznym?

Zamek w Pszczynie za duży

Na początek garść niezbędnych informacji. Księżna pszczyńska i baronowa na Książu była Walijką - urodziła się w hrabstwie Denbighshire na zamku Ruthin. Była na tyle atrakcyjną partią, że gdy w 1891 r. poznała Jana Henryka XV von Pless, wówczas sekretarza ambasady niemieckiej, ten natychmiast się jej oświadczył. Ślub odbył się 8 grudnia tego samego roku - świadkował książę Walii (później Edward VII), a błogosławieństwa udzieliła królowa Wiktoria.

O tym, jak niezwykły był to mariaż niech świadczy fakt, że podczas podróży poślubnej Henryk kupił żonie siedmiometrowy perłowy naszyjnik. Co ciekawe, pałac pszczyński nie przypadł Daisy do gustu - zamieszkali w Książu, w zamku rodowym Hochbergów.

Z Daisy nigdy nie ma nudy

Pomińmy wszystkie historie, której przydarzały się ekscentrycznej księżnej (raz przybyła na rodzinny obiad w sukni uszytej z worków po owsie), jej relacje z mężczyznami (w tym z księciem Gottfriedem von Hohenlohe-Waldenburg-Schillingsfürstem) i doświadczanie przez nią paranormalnych zjawisk i przejdźmy do sedna: czy Daisy romansowała z cesarzem czy nie?

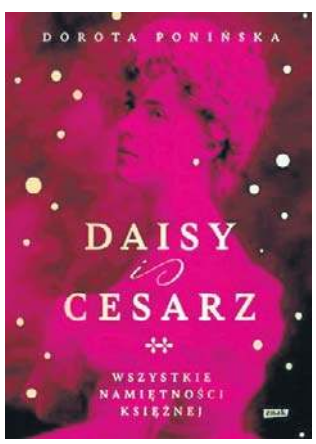
Otóż nikt tego nie wie, prócz zmarłych dawno temu kilku wojskowych, ale o tym na końcu. Nawet jeśli do czegoś doszło, ślady starannie zatarto a Bismarck, zły duch Wilhelma zadbał o to, by jego wizerunek pozostał idealny. Do publiki przedostały się tylko niewinne plotki, że Daisy i cesarz „adorowali się nawzajem i darzyli dużym szacunkiem oraz sympatią". Z aluzji, które księżna przemyciła w swoich pamiętnikach nic konkretnego nie wynika.

Tajemnicza wizyta w kwaterze

Historycy i poszukiwacze ciekawostek są bardziej wylewni: Wilhelm II rezydował na zamku w Pszczynie od jesieni 1914 do lutego 1917 r. Książę Pless, pełniący funkcję jego oficera ordynacyjnego, oddał posiadłość na siedzibę Kwatery Głównej frontu wschodniego. Marszałek von Bülow w pamiętnikach szyderował nawet: „W pszczyńskim zamku, urządzonym z azjatyckim przepychem, cesarz trwonił czas przez większą część wielkiej wojny".

Kilka lat to sporo czasu na flirty i romanse. Teoretycznie Daisy mieszkała w Książu, ale w czerwcu 1915 r. otrzymała zaproszenie do Pszczyny. Spędziła z cesarzem prawie cały dzień i na pewno odwiedziła jego apartamenty, gdzie dostała w prezencie urodzinowym inkrustowaną broszkę. Prawie na pewno została także na zamku na noc, a wedle obecnych na zamku oficerów kolację zjadła w swoim pokoju. Czy sama? O tym podwładnym Wilhelma II surowo zakazano mówić.

mar



Dorota Ponińska, „Daisy i cesarz. Wszystkie namiętności księżnej", wyd. Znak, Kraków 2025, cena 54,99 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

SANDRA KUBICKA

Znowu się rozwodzi

Celebrytka wyszła za mąż za muzyka Aleksandra Milwiwa-Barona w kwietniu 2024 i miesiąc później urodziła syna. Przez pewien czas wszystko było dobrze - nie na długo jednak. Już w marcu tego roku Kubicka złożyła w sądzie pozew o rozwód. Kiedy w końcu w maju nadszedł dzień rozprawy, okazało się, że została ona odwołana. Pozew został wycofany i Kubicka obwieściła w mediach społecznościowych, że pogodziła się z mężem. Wydawało się, że para będzie starać się odbudować dobre relacje. Niestety: Pudelek właśnie dowiedział się, że w listopadzie celebrytka ponownie złożyła pozew rozwodowy. „Powódką jest pani Sandra Kubicka. Pozew wpłynął 28.11.2025 roku i nie ma jeszcze wyznaczonego terminu rozprawy" - poinformowano serwis w sądzie.

KAROLINA GILON

Zmniejszyła biust

Kiedyś była modelką, potem prowadziła telewizyjne programy „Love Island" i „Ninja Warrior" w Polsacie, a obecnie spełnia się jako internetowa influencerka. Niedawno w podcaście „Bliżej" zdradziła, że trzynaście lat temu zdecydowała się na operację zmniejszenia piersi. - Miałam rozmiar H. Było mi z tym bardzo niewygodnie, ciężko - plecy, kręgosłup. Chodziło bardziej o to, niż o względy estetyczne. Uzbieraliśmy w rodzinie pieniądze, bo robiliśmy operację prywatnie. To była najlepsza decyzja w moim życiu - stwierdziła. Okazało się jednak, że zabieg może spowodować, iż w przyszłości prezenterka nie będzie mogła karmić piersią. - Co mnie to interesowało, gdy ja miałam 22 lata, przede mną przyszłość: imprezy, podróże, znajomi, a nie dzieci - wyznała. I faktycznie: kiedy na świat przyszedł jej synek, musiała mocno walczyć o rozkręcenie laktacji.

TOMASZ KAROLAK

Został sprawdzony

Za sprawą wspólnych występów w „Tańcu z gwiazdami", cała Polska poznała osiemnastoletnią córkę aktora - Lenę. Teraz w rozmowie z Żurnalistą Karolak opowiedział o problemach wychowawczych z dziewczyną. Kiedy Lena miała piętnaście lat, zaczęła identyfikować się jako... „Marcel". - Było to pokazywanie „albo mnie akceptujesz, jaka jestem, albo dyskutujesz i nie dojdziemy nigdzie". Ja swoje mądrości schowałem do kapelusza i starałem się to zaakceptować. Okazało się, że ja nie rozumiałem świata dzisiejszych nastolatków - powiedział. I przyznał: - Moim buntem był heavy metal i uciekanie na koncerty. Ich buntem jest zmiana tożsamości i „co na to powiesz mamo". To jest „sprawdzam cię" - podsumował. Dziś córka aktora podobno niechętnie wraca do tamtego epizodu w swym dojrzewaniu.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karolina Gilon niedawno zdradziła, że trzynaście lat temu zdecydowała się na operację zmniejszenia piersi

MAJA BOHOSIEWICZ

Bardzo się zawiodła

Celebrytka wybrała się ostatnio do Rzymu, aby zrobić sobie z mężem świąteczną sesję zdjęciową. Para zatrzymała się w jednym z ekskluzywnych hoteli. Niestety: pogoń za estetycznymi wnętrzami odbiła się na wymiarze praktycznym niektórych z rozwiązań zaproponowanych przez architektów wnętrz. Bohosiewicz pokazała swym fanom na Instagramie nietypową toaletę, z której musiała korzystać w hotelu. Klozet był wykuty w trawertynie i pozbawiony klapy. Pod zdjęciami, celebrytka napisała: „Osoba, która projektowała ten hotel, a właściwie zaprojektowała te kible w tym trawertynie, to powinna mieć specjalne miejsce w architektonicznym piekle". Bohosiewicz nie spodobały się też za małe łóżka. „Jak ktoś ma dużego chłopa, to tylko chłop się zmieści, a wy już nie. Albo wy na chłopie" - stwierdziła.

IGA ŚWIĄTEK

Odnalazła szczęście

Tenisistka pokazała ostatnio swym fanom zdjęcia z wakacji na Mauritiusie. Iga postawiła na relaks w pięciogwiazdkowym ośrodku One&Only Le Saint Géran, dokąd poleciała z ojcem, psycholożką Darią Abramowicz i agentem Julesem Mercierem. Cała czwórka zatrzymała się w jednej z najlepiej strzeżonych willi resortu, kosztującej blisko 7 tys. dolarów za dobę. Na miejscu nie brakowało wygód: prywatny basen, ogród, osobisty asystent, samochód z kierowcą, meleks do dyspozycji, a nawet możliwość przylotu helikopterem. Tenisistka jeździła rowerem, pływała w oceanie, spacerowała po plaży i od czasu do czasu odbijała piłki na korcie. „Spędziłam cudowny czas na wakacjach, a każdy dzień przynosił nowe wspomnienia, radość i słońce. Myślę jednak, że przede wszystkim był dla mnie przypomnieniem, że każdy dzień może przynieść szczęście" - napisała Iga pod zdjęciami.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Znajdziesz spokój w drobnych gestach. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji. Unikniesz dzięki temu zbędnych napięć.

Ryby (19.02 - 20.03)
Twoja cierpliwość przyniesie efekty. Horoskop na dziś mówi, że dostarczy to sporo satysfakcji nie tylko Tobie.

Baran (21.03 - 19.04)
Los sprzyja Twoim planom. Horoskop dzienny na piątek wróży, że pojawi się szansa, która odmieni bieg dnia.

Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na relacjach. Horoskop dzienny wróży, że słowa pomogą rozwiązać napięcia i przywrócą harmonię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia zachwyci otoczenie. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że na te inicjatywy świat odpowie życzliwością.

Rak (22.06 - 22.07)
Zadbaj o równowagę. Horoskop dzienny na piątek mówi, że krótka przerwa pozwoli Ci znaleźć klarowność i odzyskać wewnętrzny rytm.

Lew (23.07 - 22.08)
Dziś odnajdziesz harmonię w prostocie. Horoskop dzienny zapowiada, że otwartość w dialogu przyniesie zaskakujące korzyści.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja determinacja zaprocentuje. Horoskop na dziś wróży, że drobny kompromis może otworzyć drzwi do nowych możliwości.

Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm doda Ci sił. Horoskop dzienny radzi podążać za inspiracją. Dzięki temu pojawią się wyjątkowe okazje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Skup się na priorytetach. Horoskop na dziś zapowiada, że wytrwałość poprowadzi Cię do celu szybciej, niż się spodziewasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność wyznaczy rytm dnia. Horoskop na dziś radzi pozwolić myślom płynąć swobodnie. Dzięki temu pojawią się dobre rozwiązania.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą sprzyjać. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny na piątek mówi, że pozwoli to odnaleźć drogę do wyciszenia i przyjemnych chwil.

www.poranny.pl
www.wspolczesna.pl

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

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

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

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl ef2b4ea6cb

ciąg dalszy ze str. 24

poranka mężczyzna napadł szwagierkę w jej własnym domu, dusił i w przekonaniu, że niesie już zwłoki, przeniósł jej ciało do drewutni. Przekonany, że zabił kobietę, uciekł do Warszawy.

Ustalenia prokuratury i wstrząsająca relacja męża ofiary

Tomasz N. został szybko zatrzymany, usłyszał zarzuty usiłowania zabójstwa Anny W. oraz trafił do aresztu. Potem, po zakończonym śledztwie, zarzut powtórzono w akcie oskarżenia.

- Doprowadził pokrzywdzoną do utraty przytomności. Będąc przeświadczonym, że kobieta nie żyje, przeniósł ją do budynku gospodarczego, zniszczył też jej telefon komórkowy - przekazywała mediom Alina Szram, prokurator rejonowa w Brodnicy. - Zamierzonego celu nie osiągnął, bowiem pokrzywdzona w efekcie odzyskała świadomość, wydostała się i wezwała pomoc. Tomasz N. nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu i odmówił złożenia wyjaśnień.

Więcej szczegółów tego dramatu ujawnił mąż pokrzywdzonej - we wspomnianej rozmowie z reporterem „Faktu". Według jego słów, Tomasz N. 12 marca musiał ich dom obserwować. O godzinie 5.20 do pracy wyszedł Przemysław. Jego żona pół godziny później. Napastnik dopadł ją, gdy była przed budynkiem.

Wtedy miał Annę ściągnąć ze schodów, przewrócić na ziemię, usiąść na niej i zacząć ją dusić. Ona krzyczała, błagała, on nie reagował. Wreszcie, w przekonaniu, że zabił kobietę, zaciągnął jej ciało do drewutni. Tam zabrał jej telefon, przełamał na pół i uciekł. Wcześniej - uwaga! - według słów męża pokrzywdzonej w prasowej relacji, miał drewutnię zamknąć.

A ona? Tu zaczyna się kolejny akt dramatu. Uwolnienie się Anny miało pełen dramatyzmu przebieg, bo faktycznie było z nią bardzo źle. Gdy odzyskała przytomność, zaczęła szukać ratunku. Chciała, używając siekiery, wyłamać drzwi, ale nie dała rady. Udało jej się wybić okno. Wzywała pomocy, ale nikt jej nie słyszał. Wreszcie podciągnęła kosiarkę pod okno i wyszła. W jej własnym domu teściowa jej stukania nie usłyszała, a córka bała się otworzyć drzwi. Dopiero sąsiadka, do której na ostatnich nogach Anna dotarła, wezwała pomoc. Przyjechał mąż, potem pogotowie i policja.

Czy chciał zabić? Czy był pewien, że udusił? Proces ma to wyjaśnić

Według oskarżającej prokuratury, Tomasz N. działał celowo i chciał zabić. A przenosił jej ciało „będąc przeświadczonym, że kobieta nie żyje".

Czy faktycznie chciał zabić, czy tylko nastraszyć i coś wymusić? Dlaczego zamknął „zwłoki" w drewutni, a nie ukrył ciała gdzieś dalej czy też nie zakopał? Działał na zimno, według planu, czy w absolutnym amoku? Miał w Warszawie przygotowane miejsce ukrycia czy może wylądował tam trochę w ciemno?

To tylko część pytań i wątpliwości, które wyjaśnić powinien proces przed Sądem Okręgowym w Toruniu. Tomasza N. osądzić ma skład pięcioosobowy: dwóch zawodowych sędziów i trzech ławników. Jego obrońcą jest bardzo doświadczona adwokat Iwona Sepioło-Jankowska, profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznania.

Po pierwszej rozprawie, 9 grudnia, ze strony Tomasza N. nie padło nic nowego - odmawia składania wyjaśnień i przedstawienia swojej wersji wydarzeń. -Terminu kolejnej rozprawy na razie nie wyznaczono - przekazuje nam Jarosław Szymczak, asystent rzecznika sądu. ©℗

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

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

Biuro Reklamy Białystok
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
reklama.bialystok@polskapress.pl

REKLAMA 0011450125

W związku z zatwierdzeniem przez Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki zmiany taryfy dla ciepła dla Enea Ciepło Sp. z o.o. decyzją nr OLB.ZR.4210.19.2025.AWr oraz w oparciu o aktualnie obowiązującą taryfę dla PUHP LECH Sp. z o.o. decyzja nr OLB. ZR.4210.39.2024.EGr, opublikowanych w Biuletynie Branżowym URE-Ciepło, Enea Ciepło Sp. z o.o. wprowadza **od dnia 29 grudnia 2025r.** do rozliczeń z Odbiorcami energii cieplnej poniższe ceny i stawki opłat:

I. OPŁATY ZA CIEPŁO DOSTARCZONE W WODZIE

Lp.	Treść	Jednostka	Ceny i stawki opłat w zł. Netto
1.	Cena za zamówioną moc cieplną	zł/MW/m-c	17.873,90
2.	Cena za dostarczone ciepło	zł/GJ	67,00
3.	Cena nośnika ciepła	zł/m³	13,65
4.	Stawki opłat za usługi przesyłowe:		
4.1	przesył ciepła (węzły Odbiorcy – gr. **B1**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	4.811,83
	opłata zmienna	zł/GJ	25,05
4.2	przesył ciepła (węzły indywid. ekspl. Enea Ciepło – gr. **B2**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	6.646,87
	opłata zmienna	zł/GJ	32,36
4.3	przesył ciepła (węzły grupowe ekspl. Enea Ciepło – gr. **B3**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	6.477,09
	opłata zmienna	zł/GJ	25,45
4.4	przesył ciepła (węzły grupowe i sieci niskoparametrowe eksploatowane Enea Ciepło – gr. **B4**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	8.754,81
	opłata zmienna	zł/GJ	42,72

II. OPŁATY ZA CIEPŁO DOSTARCZONE W PARZE

Lp.	Treść	Jednostka	Ceny i stawki opłat w zł. Netto
1.	Cena za zamówioną moc cieplną	zł/MW/m-c	17.864,55
2.	Cena za dostarczone ciepło	zł/GJ	55,00
3.	Cena nośnika ciepła	zł/m³	5,40
4.	Stawki opłat za usługi przesyłowe:		
4.1	przesył ciepła (przesył siecią parową nr 2, węzły Odbiorcy – gr. **C1**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	8.477,04
	opłata zmienna	zł/GJ	50,39
4.2	przesył ciepła (przesył siecią parową nr 2, węzły indywid. ekspl. Enea Ciepło – gr. **C2**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	11.954,97
	opłata zmienna	zł/GJ	33,49
4.3	przesył ciepła (przesył siecią parową nr 2, węzły grupowe ekspl. Enea Ciepło – gr. **C3**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	12.976,70
	opłata zmienna	zł/GJ	28,42
4.4	przesył ciepła (przesył siecią parową nr 3, węzły Odbiorcy – gr. **C4**)		
	opłata stała	zł/MW/m-c	2.960,29
	opłata zmienna	zł/GJ	14,32

UWAGA!!! Ww. opłaty będą powiększone o obowiązującą stawkę podatku VAT.

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, 2-pokojowe, 48m². 532-481-711

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

DOMY - KUPIĘ

DOM lub 1/2 domu -Białystok lub okolice. 532-481-711

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, usługowy 1360m² +250m² +ogródek 400m², bezpłatny parking (30 aut) przy głównej ulicy -pod edukację, usługi medyczne, finanse lub wynajmę. Bezpośrednio. 502533710 Sławek

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

MATERIAŁY OPAŁOWE

AB brzoza, dąb, grab, sosna, olcha- sprzedam. Dowóz gratis. 725-481-587

KUPIĘ : brzoza, dąb, grab, olcha, jesion, tel. 725-481-587

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KAŻDĄ starą toyotę i inne, od pierwszego właściciela. 500-100-099.

Praca

ZATRUDNIĘ

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo w gospodarstwie, 577-271-156

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Zatrudnimy pracowników Belgia przefabrykaty betonowe od 15 do 18 euro netto od zaraz, 668-878-340

REKLAMA 0011450534

Wójt Gminy Bakałarzewo

informuje, że w dniach od 12 grudnia 2025 r. do 2 stycznia 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Bakałarzewo i BIP został wywieszony do publicznej wiadomości wykaz zawierający informacje o nieruchomościach przeznaczonych do dzierżawy i najmu stanowiących własność Gminy Bakałarzewo.

REKLAMA 0011447878

consmat PREFAB-MONTAGE

MONTER PREFABRYKATÓW BETONOWYCH

– praca w Niemczech

Zatrudnimy doświadczonych monterów z wiedzą z zakresu betonu, umiejętnością pracy na wysokości oraz obsługi zwyżek/podnośników.

Wymagane doświadczenie przy prefabrykacji i znajomość rysunku technicznego.

Oferujemy atrakcyjne wynagrodzenie, zakwaterowanie, transport oraz stabilną współpracę (umowa o pracę lub B2B).

Kontakt: **663 943 745**

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

PROJEKTOWANIE aranżacji i wyposażenia wnętrz, szpachlowanie, malowanie, panele, płytki, kartongips i inne prace budowlane. Tanio, solidnie, doświadczenie, tel.883349541 (8.00-19.00)

INSTALACYJNE

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

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

KOMPUTEROWE

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

DREWNO suche mieszane z dowozem 150zł/mp, tel. 602-62-00-94

KASA za stare książki 609-643-399

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

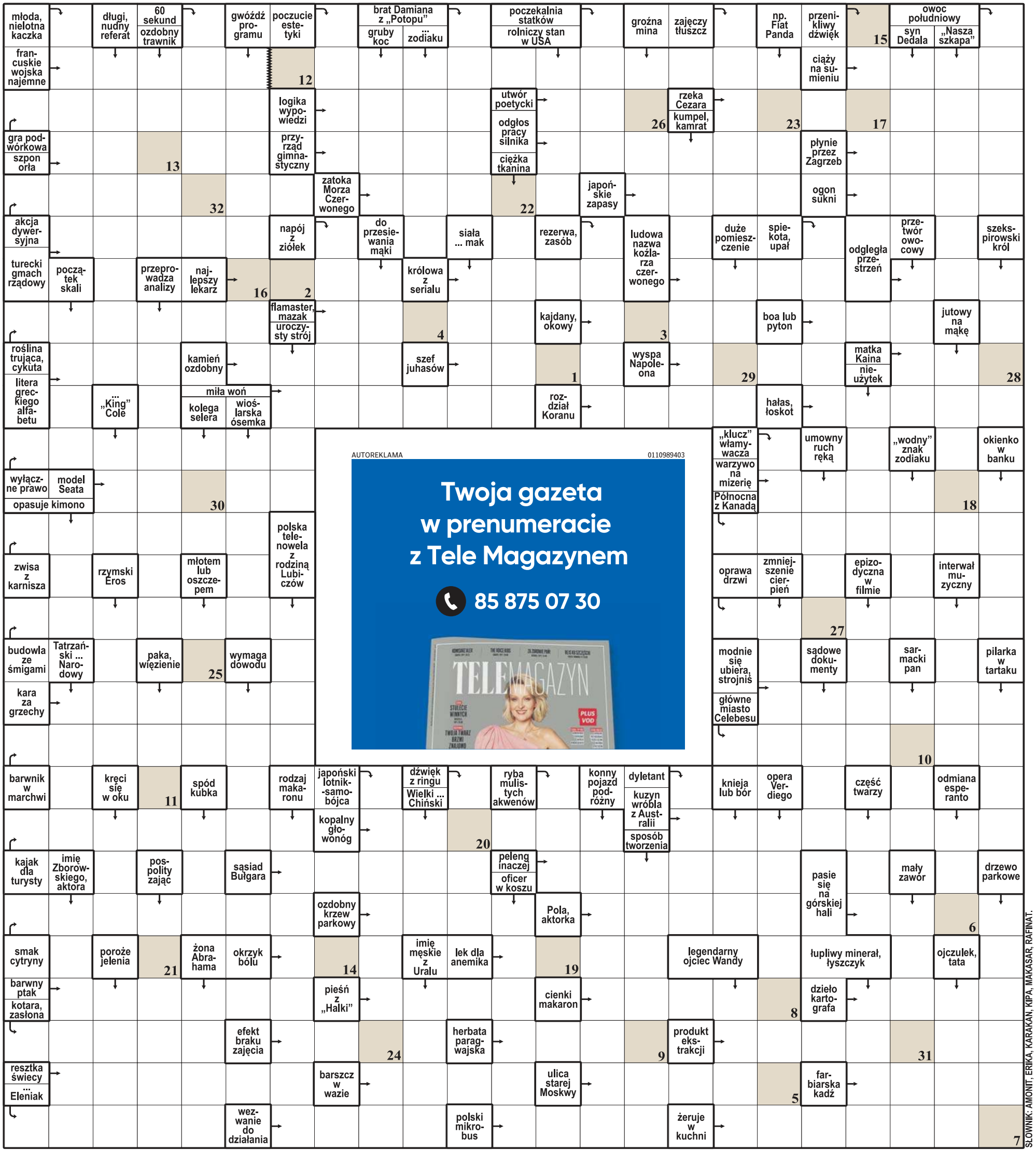
Skup ciągników, Ursus, Zetor, inne, tel. 512-709-001

TAKSÓWKA mleczna 100L, napęd, pistolet, mieszadło, grzałka do pojenia cielaków 577-271-156.

Towarzyskie

PAN 50+ pozna Panią, Białystok, 697-667-003

eprasa.pl ef2b4ea6cb



SŁOWNIK: AMONIT, ERIKA, KARAKAN, KIPA, MAKASAR, RAFINAT.

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – myśl Owidiusza.

ROZWIĄZANIE: CZĘSTO NIESZCZĘŚCIE ROZBUDZA TALENT.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

Szóstka Polaków z jedną zmianą w kadrze na Vogtland Arenie w Klingenthal

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **W zastępstwie Lake Placid w ten weekend (12-14 grudnia) odbędą się zawody Pucharu Świata w niemieckim Klingenthal.**

Na Sparkasse Vogtland Arenie (HS140) w Rudawach wystartuje sześciu polskich skoczków. W porównaniu z poprzednimi zagranicznymi konkursami w kadrze trenera Macieja Maciusiaka nastąpiła jedna zmiana - przesuniętego do Pucharu Kontynentalnego Aleksandra Zniszczoła zmienił doświadczony Maciej Kot, który zdobył pierwsze punkty w tegorocznej edycji Pucharu Świata w ostatnim konkursie na skoczni imienia Adama Małysza w beskidzkiej Wiśle Malince.

31-letni Zniszczoł startował we wszystkich wcześniejszych konkursach Pucharu Świata, w norweskim Lillehammer, szwedzkim Falun, fińskiej Ruce i właśnie w Wiśle, ale ani razu nie awansował do drugiej serii.

W niedzielę Kot zajął 14. miejsce, a po zawodach, trener Maciusiak zwrócił uwagę, że przykład 34-letniego skoczka pokazuje, iż w skokach narciarskich wiele można osiągnąć systematyczną pracą oraz cierpliwością.

- Udało mu się wrócić po wielu latach, może nie do ścisłej światowej czołówki, ale do szerokiego grona najlepszych zawodników - ocenił Maciusiak.

FOT. PAP/GRZEGORZ MAMOT

Polska rewelacja tegorocznych zawodów Pucharu Świata w skokach narciarskich – 18-letni bielszczanin Kacper Tomasiak w Klingenthal zaatakuje miejsce na podium

Poza Kotem w Klingenthal wśród Biało-Czerwonych wystąpią najlepiej punktujący w tym sezonie 18-latek Kacper Tomasiak i o 20 lat starszy od niego Kamil Stoch, Piotr Żyła, Dawid Kubacki i Paweł Wąsek.

Tomasiak zgromadził dotychczas 124 punkty i plasuje się na 14. pozycji. Za nim w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata znajdują się Stoch oraz Żyła, odpowiednio 21. i 22. miejsce z dorobkiem 77. oraz 68. punktów.

Liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata jest Słoweniec Domen Prevc, który zgromadził jak dotąd 470 punktów. Drugie miejsce zajmuje jego rodak Anže Lanisek z 438 punktami na koncie, a trzeci jest Japończyk Ryoyu Kobayashi - 406 pkt.

W Klingenthal po decyzji Trybunału Arbitrażowego do spraw Sportu w Lozannie (CAS) wobec Międzynarodowej Federacji Narciarskiej i Snowboardowej (FIS) do startów wracają skoczkowie z Rosji, którzy byli wyłączeni z udziału w zawodach od marca 2022 roku po inwazji na Ukrainę.

Rywalizacja w Klingenthal rozpocznie się w piątek. O godzinie 17.30 odbędzie się pierwszy trening, a o 19.30 kwalifikacje. W sobotę o 14.45 rozegrana zostanie seria próbna, godzinę później konkurs indywidualny. W niedzielę kwalifikacje rozpoczną się o godz. 14.30, a konkurs zaplanowano na 16.00.

W ramach Pucharu Świata w Klingenthal zaplanowano dwa dni rywalizacji kobiet. W polskiej kadrze nie zaszły żadne zmiany względem poprzednich konkursów obecnego sezonu. Trener Marcin Bachleda do Saksonii zabrał Polę Bełtowską, Nicole Konderlę-Juroszek i najlepszą z trójki Annę Twardosz.

Liderka polskiej kadry punktowała we wszystkich sześciu konkursach, zajmując między innymi 10. miejsce w Falun. W klasyfikacji generalnej sklasyfikowana jest na 18. miejscu. Pucharowe punkty zdobyła już również Bełtowska, która dzięki 14. pozycji w Falun zajmuje 33. miejsce w „generalce". Na pierwsze punkty w sezonie wciąż czeka Konderla-Juroszek.©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA 0011445100

Polscy pływacy przekroczyli setkę! Za nami historyczne pływackie mistrzostwa Europy w Polsce

Mistrzostwa Europy w pływaniu na krótkim basenie od samego początku przynosiły biało-czerwonej reprezentacji wiele sukcesów. Nie inaczej było w 2025 roku w Lublinie. Na własnym terenie polscy pływacy przekroczyli barierę stu medali zdobytych w dziejach czempionatu, a zdobywczynią jubileuszowego krążka została Katarzyna Wasick.

Inauguracyjny czempionat na 25-metrowym basenie odbył się w 1991 roku – jeszcze jako mistrzostwa Europy w sprintach (zawodnicy rywalizowali wówczas tylko na dystansach 50 m stylem dowolnym, grzbietowym, klasycznym i motylkowym, 100 m stylem zmiennym oraz w sztafetach 4x50 m stylem dowolnym i zmiennym).

Pierwszy medal wywalczyła Alicja Pęczak w Espoo w 1992 roku, a autorem pięćdziesiątego był Paweł Korzeniowski, który w 2007 roku otworzył mistrzostwa w Debreczynie, wygrywając finał 400 m stylem dowolnym.

FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ

Krzysztof Chmielewski

Setny – również złoty - trafił do **Katarzyny Wasick.**

– Naprawdę? Nie wiedziałam tego i bardzo się cieszę, że tutaj w Lublinie mamy złoto i mogliśmy usłyszeć hymn Polski. Życzę każdemu sportowcowi, by mógł przeżyć coś takiego w swojej karierze, bo to, co przeżyłam wchodząc na start, wchodząc na podium, to było coś wyjątkowego – mówiła Wasick, która przy ogromnej wrzawie na trybunach okazała się nie do zatrzymania na 50 m stylem dowolnym. Finał zakończyła z drugim wynikiem w życiu (23.20).

Dla zawodniczki AZS AWF Katowice to pierwszy złoty medal wielkiej imprezy międzynarodowej w rywalizacji indywidualnej. Nasza sprinterka po wyścigu nie ukrywała swojego wielkiego szczęścia. - Dziękuję wszystkim kibicom, którzy dopingowali tu w Lublinie, ale także przed telewizorami. To jest coś wspaniałego, daliście mi wiele energii. Ten medal jest dla was – komentowała. Organizację mistrzostw Europy w Polsce wsparły: firma Orlen oraz marki Lotto i DrWitt.

Chwilę po niej na podium stanęli jeszcze bracia Chmielewscy (srebro Krzysztofa i brąz Michała na 200 m stylem motylkowym) oraz Justina Kozan (złoto na 400 m stylem zmiennym). Medalowy licznik zatrzymał się zatem na 103 krążkach (37 złotych – 33 srebrnych – 33 brązowych).

Zawody w Lublinie zwieńczyły intensywny rok startów w imprezach międzynarodowych reprezentantów Polski, których przy każdej okazji wspierał sponsor główny Polskiego Związku Pływackiego – PGE Polska Grupa Energetyczna S.A. Nasi zawodnicy w tym czasie mogli się pochwalić między innymi świetnymi występami na mistrzostwach Europy U-23. W Samorinie wygrali kwalifikację medalową z dorobkiem pięciu złotych, czterech srebrnych i dwóch brązowych krążków. Później siedmiokrotnie stawali na podium Uniwersjady, a Krzysztof Chmielewski został w Singapurze wicemistrzem świata na 200 m stylem motylkowym.

W Lublinie biało-czerwoni dorzucili osiem medali: dwa złote, dwa srebrne i cztery brązowe. Tym samym powtórzyli swoje osiągnięcie z mistrzostw Europy w Kazaniu, które odbyły się w 2021 roku. Tym razem pozwoliło im to zająć dziesiąte miejsce w klasyfikacji medalowej i pomogło uplasować się na siódmej pozycji w zestawieniu punktowym. Najlepszą drużyną całego czempionatu zostali Włosi.

Sezon zimowy zwieńczą jeszcze mistrzostwa Polski. Te odbędą się w dniach 18-21 grudnia w szczecińskiej Floating Arenie.

eprasa.pl ef2b4ea6cb

SPORT

www.sportowy24.pl

TENIS STOŁOWY. **Trudne, dwa wyjazdy**

W Lotto Superlidze białostoczanie z SBR Dojlidy zmierzą się kolejno z KS Villa Verde Olesno (piątek, 12 grudnia, godz. 18.00) oraz Bankiem Spółdzielczym Orlicz Suchedniów (poniedziałek, 15 grudnia, godz. 17.15, transmisja w TVP Sport). – Chcemy dobrze zakończyć pierwszą część sezonu w Lotto Superlidze, wygrywając spotkania z Orliczem Suchedniów oraz Villą Verde Olesno - mówi Piotr Chodorski (na zdjęciu).

FOT. ŚLEPSK MALOW

PIŁKA NOŻNA
Baraże o III ligę
PZPN podał, że w pierwszym meczu barażowym o III ligę wicemistrz IV ligi warmińsko-mazurskiej zagra z wicemistrzem IV ligi podlaskiej.
MARK

Zgaszenie Motoru może im dać na zimę fotel lidera

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Ostatnim w 2025 roku akcentem PKO Ekstraklasy będą mecze zaległe. W jednym z nich Jagiellonia Białystok zagra na wyjeździe z Motorem Lublin.**

Zwycięstwo da Żółto-Czerwonym na przerwę zimową fotel lidera, o ile w innej zaległej potyczce Raków Częstochowa nie pokona u siebie Zagłębia Lubin.

Spotkanie w Lublinie rozpocznie się w niedzielę, o godz. 17.30, a poprowadzi je Tomasz Kwiatkowski (Warszawa). Transmisja w stacji Canal + Sport 3. ©℗

PROGRAM

Niedziela: Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin (godz. 14.45), Motor Lublin - Jagiellonia Białystok (17.30), Legia Warszawa - Piast Gliwice (20.15).

1. Wisła Płock	18	30	21-12
2. Górnik Zabrze	18	30	29-24
3. Raków Częstochowa	17	29	26-22
4. Jagiellonia Białystok	**16**	**28**	**28-20**
5. Cracovia Kraków	18	27	25-21
6. Radomiak Radom	18	26	35-30
7. Lech Poznań	17	26	29-26
8. Zagłębie Lubin	17	25	30-24
9. Korona Kielce	18	24	21-19
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Arka Gdynia	18	21	15-32
12. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
13. Widzew Łódź	18	20	26-28
14. GKS Katowice	17	20	23-28
15. Motor Lublin	17	20	22-27
16. Legia Warszawa	17	19	19-20
17. Bruk-Bet Nieciecza	18	19	24-35
18. Piast Gliwice	16	17	18-19

Nie muszą się wstydzić, ale nie dali rady Hiszpanom

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W spotkaniu piątej, przedostatniej kolejki Ligi Konferencji Jagiellonia Białystok przegrała u siebie z Rayo Vallecano 1:2.**

Była to pierwsza w tym sezonie europejskich pucharów porażka Żółto-Czerwonych, którzy jednak nie muszą się wstydzić swojej postawy na tle rywali z hiszpańskiej Primera Division.

Trener Adrian Siemieniec, mimo zapewnionego awansu do fazy pucharowej LK, zapowiadał bardzo poważne potraktowanie potyczki z ekipą z Madrytu. Stąd też w wyjściowej jedenastce w porównaniu z przegranym 1:2 meczem PKO Ekstraklasy z Bruk-Betem Nieciecza dokonał tylko jednej zmiany. Na lewym skrzydle Bartosza Mazurka zastąpił powracający po kontuzji Oskar Pietuszewski. W podstawowym składzie zabrakło za to innego rekonwalescenta - kapitana Jagi Tarasa Romanczuka.

Także Hiszpanie zapowiadali, że przyjechali do Białegostoku po zwycięstwo. Goście od razu ruszyli do szturmu i zepchnęli Jagę do głębokiej defensywy. Efekt przyszedł już w 6. minucie, kiedy pięciu piłkarzy Dumy Podlasia nie potrafiło upilnować w polu karnym jednego Sergio Camello, a ten z niewielkiej odległości pokonał Sławomira Abramowicza.

FOT. JAGIELLONIA.PL

Afimico Pululu i jego koledzy z Jagiellonii zaprezentowali się na tle Rayo Vallecano bardzo dobrze, ale nie dali rady faworytom z hiszpańskiej Primera Division

Defensorzy Jagi jakby nie dostrzegali hiszpańskiego napastnika pod własną bramką, bo Camello wkrótce obił oba słupki i po kwadransie mogło być już 0:3. Rewanżem była tylko sytuacja Alejandro Pozo, który uderzył futbolówkę barkiem zamiast głową.

Potem gra była szarpana. Kiedy wydawało się, że do przerwy wynik się nie zmieni, to błysnął lis pola karnego - Imaz, który po rzucie wolnym zachował zimną krew i uderzeniem lewą nogą doprowadził do remisu. Mało tego, za moment prowadzenia omal Jadze nie dał Bernardo Vital.

W drugą połowę Duma Podlasia weszła z przytupem, ale tym razem Imaz pomylił się, strzelając w bardzo dobrej sytuacji nad poprzeczką. W kolejnej akcji minimalnie pomylił się Afimico Pululu, a za moment strzał z dystansu Bartosza Mazurka obronił Augusto Batalla.

I gdy wydawało się, że bramka dla Jagi jest kwestią czasu, fatalny błąd popełnił Abramowicz, przepuszczając uderzenie z bardzo ostrego kąta rezerwowego gości Pachy.

Jagiellonia próbowała, walczyła, ale drugi raz do remisu już nie doprowadziła. ©℗

WYNIK

Jagiellonia Białystok - Rayo Vallecano 1:2 (1:1). Bramki: 0:1 - Sergio Camello (6), 1:1 - Jesus Imaz (44), 1:2 - Pacha (61). Żółte kartki: Pululu, Drachal - Chavarria, Camello, Isi Palazon, Ciss. Sędziował: Edgars Malcevs (Łotwa). Widzów: 17 534.

Jagiellonia: Abramowicz - Wojtuszek (89. Rallis), Stojinović, Vital, Wdowik, Flach (69. Romanczuk), Drachal (46. Mazurek), Pozo (69. Lozano, Imaz, Pietuszewski, Pululu.

Rayo Vallecano: Batalla - Balliu (60. Pacha), Lejeune, Luiz Felipe, Chavarria, Lopez (88. Gumbau), Ciss (80. V)alentin), Isi Palazon, Lattu, Camello (60. Fran Perez), Alvaro (60. de Frutos).

ŚCIĄGA KIBICA

SIATKÓWKA
PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki - ChKS Chełm (sobota, godz. 20, w hali Suwałki Arena przy ul. Zarzecze 26).
I liga kobiet: BAS Kombinat Budowlany Białystok - Komunalnik Nysa (sobota, godz. 17, w hali ZSRol. przy ul. Suchowolca 26).

FUTSAL
Puchar Polski: Jagiellonia Futsal Białystok - Futsal Świecie (sobota, godz. 17, w hali UwB przy ul. Świerkowej 20 A).

PIŁKA RĘCZNA
I liga mężczyzn: SBR Podlasie Nowe Piekuty - Pabix Pabianice (Rudka, sobota, godz. 19.30, w hali przy ul. Ossolińskich 1).

KOSZYKÓWKA
II liga mężczyzn: Tur Basket Bielsk Podlaski - HydroTruck Radom (sobota, godz. 17, w hali SP 3 przy ul. Poniatowskiego 9).
PGE AK Młode Żubry Białystok - Trójka Żyrardów (niedziela, godz. 18.30, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).

BOKS
XVII Mikołajkowy Turniej w Boksie Olimpijskim o Puchar Prezydenta Białegostoku i Marszałka Województwa Podlaskiego (Białystok, sobota, od godz. 14 i niedziela, od godz. 11, w hali SP 5 przy ul. Kamiennej 15).

TENIS STOŁOWY
XXVI Podlaski Turniej Weteranów (Grajewo, sobota, od godz. 10, w hali MOSiR przy ul. Strażackiej 2). **KW**

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki podejmują beniaminka. To mecz o sześć punktów

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **W sobotę, 13 grudnia siatkarze Ślepska Malow Suwałki zagrają u siebie z beniaminkiem PlusLigi InPost ChKS Chełm. Początek spotkania w Suwałki Arena o godz. 20.00.**

Do zakończenia pierwszej rundy PlusLigi pozostały już tylko trzy kolejki. Siatkarze Ślepska Malow Suwałki nie mają wesołej sytuacji w tabeli. Zajmują ostatnie miejsce, a ich dorobek to tylko jedno zwycięstwo za dwa punkty i wywalczone trzy „oczka" w spotkaniach przegranych 2:3.

FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

Kibice Ślepska Malow Suwałki liczą w sobotę na punktowe bloki swoich siatkarzy

W sobotę suwalczanie zagrają z beniaminkiem PlusLigi z Chełma i ten mecz podopieczni trenera Dominika Kwapisiewicza muszą wygrać za trzy „oczka". To mecz za tzw. „sześć punktów". InPost ChKS Chełm zajmuje 12. miejsce, mając na koncie 6 punktów (2 zwycięstwa).

Dodajmy, że rywala suwalczan prowadzi trener Krzysztof Andrzejewski, były zawodnik Ślepska Malow Suwałki oraz były trener REA BAS Białystok, a w zespole gra atakujący Jędrzej Goss - były gracz REA BAS oraz inni zawodnicy z drużyny z Białegostoku Daniel Ostaszewski (libero) i Jakub Turski (środkowy).

Program 11. kolejki
Sobota, 13 grudnia
Asseco Resovia Rzeszów - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa (14.45)
Barkom Każany Lwów - JSW Jastrzębski Węgiel (17.30)
Ślepsk Malow Suwałki - InPost ChKS Chełm (20.00)
Niedziela, 14 grudnia
Cuprum Stilon Gorzów - BOGDANKA LUK Lublin (14.45)
PGE Projekt Warszawa - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (17.30)

1. Aluron CMC Warta	13	27	32:17
2. BOGDANKA LUK Lublin	11	25	29:14
3. PGE SKRA Bełchatów	10	24	26:13
4. PGE Projekt Warszawa	10	22	24:10
5. Indykpol AZS Olsztyn	11	22	27:18
6. Asseco Resovia	10	20	23:14
7. ZAKSA	10	16	24:22
8. Energa Trefl Gdańsk	10	15	22:20
9. JSW Jastrzębski Węgiel	10	15	20:19
10. Barkom Każany Lwów	10	10	18:25
11. Cuprum Stilon Gorzów	11	7	13:31
12. InPost ChKS Chełm	10	6	9:27
13. Steam Hemarpol	10	5	11:29
14. Ślepsk Malow Suwałki	10	5	10:29

©℗

eprasa.pl ef2b4ea6cb